

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ «Олимп»
И.О. Чалов
«02» марта 2026 г.

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

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта

Вид спорта: синхронное плавание
Срок реализации программы: 8 лет

г. Тула 2026 г

Содержание

I. Общие положения	3
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.....	3
1.2. Цель Программы.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	5
2.2. Объем программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения.....	9
<i>Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:</i>	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.5. <i>Календарный план воспитательной работы</i>	14
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
III. Система контроля	25
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	25
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	27
IV. Рабочая программа по виду спорта «синхронное плавание»	34
4.1. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	34
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	36
4.3. Учебно-тематический план.....	40
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание»	48
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации.....	56
Перечень информационного обеспечения.....	56

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «синхронное плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 г. № 1138¹ (далее — ФССП).

Синхронное плавание – Синхронное плавание (с 2017 года — артистическое плавание) — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Спортсменки выполняют сложные фигуры, работая в синхронности, часто с задержкой дыхания под водой.

Специфика синхронного плавания: умение работать в воде в «прямой» и «обратной» вертикали, демонстрировать строго статичные позы в сочетании с одновременным исполнением разнохарактерных движений: специфических гребков руками, попеременных сгибаний и разгибаний корпуса, проносов ног над водой и других.

Синхронное плавание является сегодня одним из наиболее популярных и зрелищных видов спорта в мире, относится к разряду сложнокоординированных и представляет повышенные требования к спортсменкам, которым для успешного выступления необходимо владеть огромным арсеналом средств из различных видов спорта (плавание, акробатика, художественная и спортивная гимнастика).

Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов. По составу участников синхронное плавание — с 2015 года в программу соревнований включены состязания среди смешанных пар (микс дуэты). В группах, соло, дуэтах соревнуются только женщины.

Некоторые дисциплины в синхронном плавании:

Соло — выступление одной спортсменки, демонстрирующей индивидуальные навыки и артистизм.

Дуэты — синхронная программа, исполняемая двумя участницами, где важны координация и взаимодействие.

Групповые программы — выступление восьми спортсменок, что требует высокой степени слаженности и командной работы.

С 2015 года в чемпионаты мира также включены смешанные дуэты (микст), где выступают как мужчины, так и женщины.

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

¹ (Зарегистрирован Минюстом России 02 февраля 2026 г., регистрационный № 85179)

Соревнования в синхронном плавании состоят из двух основных программ:

Техническая программа — длится 2 минуты 50 секунд и включает обязательные элементы, которые спортсменки должны исполнить с высокой точностью.

Произвольная программа — длится 4 минуты для команд и позволяет демонстрировать творческую хореографию, где участницы могут проявить свою индивидуальность и артистизм.

Критерии оценки выступлений включают три ключевых аспекта: технику (сложность элементов), артистизм (эмоциональность и музыкальность исполнения), синхронность (точность движений всех участниц). За нарушения могут накладываться штрафы, например, за касание дна, выход за временные рамки, нарушение синхронности.

1.2. Цель Программы

Цель программы – достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» предназначена для подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных этапах (этап спортивной специализации ТЭ), и этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), которые организуются в МБУДО СШ «Олимп».

Данная программа по синхронному плаванию реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп спортсменов при занятиях синхронным плаванием и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности МБУДО СШ «Олимп», режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые планы по годам подготовки, схемы построения

годовых циклов, приводятся допустимые учебно-тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства.

Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований. В отделе программы «Система контроля и зачетные требования» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

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

Зачисление в МБУДО СШ «Олимп» происходит в соответствии Положения о порядке приема граждан по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

В учебно-тренировочные группы зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки (Приложение № 1-4 к ФССП). Для зачисления необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, копии свидетельства о рождении или паспорт, СНИЛС, паспорт родителей или законного представителя, медицинский полис, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний, согласие на обработку персональных данных.

При переходе из другой спортивной организации предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки (НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта синхронное плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта синхронное плавание.

На этап начальной подготовки зачисляются лица от 6 лет, желающие заниматься физической культурой и спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа лиц к занятиям синхронным плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимым навыком синхронного плавания;
- обучение основам техники всех способов синхронного плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении лиц на основе морфологических 4 критериев и двигательной одаренности.

На учебно-тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта синхронное плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к синхронному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям вида спорта «синхронное плавание»;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этап спортивной специализации);
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Учебно-тренировочные группы формируются из занимающихся, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка занимающихся идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- Повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей).
 - Постепенная подготовка организма занимающихся к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования.
 - Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.
 - Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.
- Приложение № 1.*

Приложение №1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. №1138

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	8-14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	4-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

2.2. Объем программы.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (Приложение 2)

Приложение №2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. №1138

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «синхронное плавание»**

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-24	24-32
Количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Приложение №3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. №1138

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	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке в чемпионатах России, кубках России, первенствах 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	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и	-	14	18	18

	(или) специальной физической подготовке				
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 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		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Участие спортсменов организации в соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность процесса подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

отборочные соревнования, по итогам которых отбираются участники главных соревнований;

основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по плаванию представлены в Приложении № 3,4.

Приложение №4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. №1138

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	1	3	3	4	2	2
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	2	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по синхронному плаванию.

Рассматривая подготовку спортсменов по синхронному плаванию как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки обучающихся является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д.

Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения техническими действиями и психическими свойствами.

Приложение №5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. №1138

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1	Общая физическая подготовка (%)	30-34	22-28	17-23	8-12	8-12	4-6
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	26-34	26-34	28-35	24-32	24-32
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	2-4	3-5	3-5
4	Техническая подготовка (%)	38-42	38-42	40-48	44-56	50-58	54-62

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	2-4	2-4	3-4
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	1-3	1-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	3-5

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы МБУДО СШ «Олимп» составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы СШ «Олимп» (Таблица 1).

Таблица № 1

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 течении 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 течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Для здоровья в спорте, 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 течении года
2.2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил): - профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковомолодежной среде; - пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	В течении года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течении года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течении года
5	Работа с родителями		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах; -Педагогическое просвещение родителей по	В течении года

		вопросам обучения и воспитания детей; -Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; -Индивидуальные консультации; -Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	
5.2	Медиа в дополнительном образовании	-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; -Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК; -Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	В течении года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
- Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

- назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
- разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
- оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в *таблице №2*

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
<i>Этап начальной подготовки</i>	Веселые старты «Честная игра»	май/июнь	1-2 раза в год/тренер
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	1 раз в год/спортсмен
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Антидопинговая викторина	май/июнь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА (1- 2 раза в год)
	Семинар для спортсменов и тренеров	сентябрь	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	март	1-2 раза в год/тренер
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	1 раз в год/спортсмен
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	март	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА (1- 2 раза в год)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе

(подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в *таблице № 3*.

Таблица № 3

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.	Судейство соревнований по виду спорта.	

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

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Тренерские средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления. Гигиенические средства:

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

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36–38 градусов, и продолжительностью 12–15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23–28 и продолжительностью 2 - 3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1–2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- галокамера, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения. В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В

подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в *таблице № 4*.

Таблица № 4

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы,	В течение всего периода реализации спортивной

	<p>витаминовые комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</p> <p>2. Препараты пластического действия.</p> <p>3. Препараты энергетического действия.</p> <p>4. Адаптогены.</p> <p>5. Иммуномодуляторы.</p> <p>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</p> <p>7. Антиоксиданты.</p> <p>8. Гепатопротекторы.</p> <p>9. Анаболизующие.</p> <p>10. Аминокислоты.</p> <p>11. Фитопрепараты.</p> <p>12. Пробиотики, эубиотики.</p>	<p>подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>
4	<p>Кислородотерапия (кислородные коктейли).</p>	<p>Каждый четверг</p>

III. Система контроля.

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «синхронное плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «синхронное плавание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «синхронное плавание» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «синхронное плавание»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- сформировать мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня физической, технической, тактической, 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы или необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сформировать мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня физической, технической, тактической, 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить нормы или необходимый для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

При зачислении и прохождении в учебно-тренировочные группы на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «синхронное плавание». Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов спортивной подготовки. Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» в МБУДО СШ «Олимп».

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки. Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

Зачисление на этапе начальной подготовки проводится на конкурсной основе по результатам контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки. Критериями оценки на этапе начальной подготовки является освоение объемов учебной программы в соответствии с нормативными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие

медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года обучения являются приемными для зачисления на этап спортивной специализации.

Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке. Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке. Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Так же критериями отбора и перевода с этапа на этап является выполнение объема тренировочной нагрузки.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «синхронное плавание» и представлены в *приложениях №6-8*.

Приложение №6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. №1138

**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
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>						
1.1	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее 2	не менее 3	не менее	не менее
1.2	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног для касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее 4	не менее 5	не менее	не менее
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 2	не менее 4	не менее	не менее
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>						
2.1	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40	не более 30	не более	не более
2.2	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40	не более 30	не более	не более
2.3	Упражнение «корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп). Фиксация 5с	см	не более 40	не более 30	не более	не более
2.4	Исходное положение-сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед фиксацией положения согнувшись	с	не менее 3,0	не менее 5,0	не менее	не менее
2.5	Плавание 25м на груди	мин,с	-	-	без учета времени	без учета времени

2.6	Плавание 25м на спине	мин,с	-	без учета времени
2.7	Плавание 50м комбинированно (25м со старта вольным стилем +25м кроль на спине)	мин,с	-	без учета времени
2.8	Техническое мастерство		-	обязательная техническая программа

Приложение №7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. №1138

**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	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1	Сгибание и разгибание в упоре о гимнастическую скамью	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 (10 сек)	количество раз	не менее	
			5	
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
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 5с	см	не более	
			40	
2.4	Комплексное плавание 100м	мин,с	не более	

			2,20	2,50
2.5	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
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»		

Приложение №8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. №1138

**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	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1	Сгибание и разгибание в упоре о гимнастическую скамью	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 (10 сек)	количество раз	не менее 8	
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 10 5	
2.2	Поперечный шпагат (расстояние	см	не более	

			10	5
2.3	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5с	см	не более	
			30	20
2.4	Комплексное плавание 100м	мин,с	не более	
			1,40	1,50
2.5	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1	спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение №9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. №1138

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

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1	Сгибание и разгибание в упоре о гимнастическую скамью	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 (10 сек)	количество раз	не менее	
			10	
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			5	0
2.2	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			5	0
2.3	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп	см	не более	
			20	10

	до пальцев рук). Фиксация 5с			
2.4	Комплексное плавание 100м	мин,с	не более	
			1,30	1,40
2.5	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1	спортивные разряд «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «синхронное плавание».

4.1. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки спортсменов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка спортсменов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Годовой цикл подготовки сборной области (Этапы).

№	Этап подготовки	Описание
1	Подготовительный период (август - октябрь)	<p>Фокус: Базовая физическая подготовка, постановка произвольных и технических программ на новый сезон.</p> <p>Мероприятия: Учебно-тренировочные сборы (УТС). (2-3 раза в неделю усиленные тренировки). Работа с хореографом. Сдача контрольно-переводных нормативов.</p> <p>Соревнования: Контрольные-переводные нормативы в рамках региона, проведение Первенства Тульской области.</p>
2	Предсоревновательный период (ноябрь - декабрь)	<p>Фокус: Корректировка и организация программ, отработка синхронности, развитие специальной выносливости.</p> <p>Мероприятия: УТС с приглашенными специалистами (например, психологом или тренером высшей категории). Видеоанализ техники.</p> <p>Соревнования: Участие в открытых турнирах соседних областей и во Всероссийских соревнованиях для получения опыта.</p>
3	Соревновательный период (январь - май)	<p>Фокус: Подведение к пику спортивной формы.</p> <p>Мероприятия: Заключительный УТС перед главными стартами.</p> <p>Соревнования: Первенство ЦФО, Всероссийские соревнования, Спартакиада, первенство России.</p>
4	Переходный период (июнь - август)	<p>Фокус: Активный отдых, восстановление, профилактика травм.</p> <p>Мероприятия: Оздоровительный лагерь.</p>

Содержание учебно-тренировочного процесса (недельный микроцикл в период учебно-тренировочных сборов).

Дни недели	Утро (2 часа)	День (2 часа)	Вечер (1,5 часа)
понедельник	Базовая техника в воде: Отработка ключевых позиций, гребков	ОФП (силовые упражнения, функциональный тренинг)	хореография у станка (растяжка, основы балета)
вторник	Работа над программами (отработка связок под счет)	СФП в воде (ласты, лопатки, упр на выносливость)	Акробатика (отработка поддержек, прыжков)

			на суше)
среда	Синхронность: Отработка программы под музыку, видеоанализ	Восстановление: плавание вольным стилем, сауна, массаж	Теория: разбор правил, просмотр видео лучших выступлений сильных команд
четверг	Работа над ошибками: точечная корректировка элементов	ОФП: игровые виды (для развития ловкости), плавание	Хореография: работа над артистизмом, выражение образа
пятница	Прогон программ: полное прохождение под музыку	СФП: скоростные упражнения, работа у бортика	Психологическая подготовка: командные тренировки, работа с концентрацией
суббота	контрольная тренировка/выезд на соревнования	-	-
воскресенье	выезд на соревнования выходной/восстановление	-	-

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

Этап начальной подготовки (НП) направлен на привлечение к занятиям синхронным плаванием большого количества занимающихся.

На данном этапе отводится формированию прочного навыка плавания. Плавательная способы входят в общую техническую базу синхронного плавания, к которому подкрепляется работа в зале – овладение синхронистами навыками хореографии, акробатики, художественной гимнастики.

На этом этапе имеет также существенное развитие таких физических качеств, как гибкости, координационных способностей 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.

Задачи тренировки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие физических качеств;
- разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- ознакомление, разучивание, совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченных композиций);

- разучивание техники гребковых движений рук, овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду;
- развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбие.

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 (гимнастических стенках, скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах);

Специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкость позвоночника и координационных способностей; Упражнения плавательной подготовки направленные на развитие аэробных возможностей организма; воспитание скоростных качеств, хореография, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте; Упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники обязательных фигур, скоростные передвижения в «эгбита», 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 на воде); круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут; равномерно-дистанционный метод – с умеренной интенсивностью преодоления дистанций до 600-800 м кролем на груди, на спине, брассом, до 400 м – комплексное плавание; повторный метод – повторное проплывание дистанции 25-400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5 – 50м специальными передвижениями синхронного плавания; переменный метод –проплывание дистанции с переменной скоростью (например 50 м -75% интенсивности и 50 м – свободно). Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки с акцентом внимания на технику синхронного передвижений: 10*25м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-30 секунд. Контрольный метод – серия фигур по жеребьевке, контрольный старт по произвольной программе – соло, дуэт, группа.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства:

Данный этап характеризуется дальнейшим совершенствованием физической и технической подготовленности спортсменов. Формируются и закрепляются навыки технической подготовленности в произвольных программах.

Этот период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет избирательной направленности на организм спортсменов. Наблюдается повышение уровня силовых способностей спортсменов. Создаются предпосылки для индивидуализации в работе тренера с особо одаренными спортсменами.

Основные задачи тренировки:

-совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки достижение высоких спортивных результатов;

-стабильность в достижении высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях достижение высокого уровня спортивной мотивации;

-поддержание состояния здоровья спортсменов, способствующего достижению высоких спортивных результатов, накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков. Выполнение нормативных требований КМС;

- воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку, коллективизма, высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

Основные средства тренировки. Легкоатлетические упражнения, спортивные игры на суше и в воде, ОРУ, упражнения с предметами: гантелями, резиновыми амортизаторами, облегченные упражнения со штангой (до 10 кг), утяжелителями; упражнения на снарядах и на специальных приспособлениях (блочные, тренажерные устройства); плавательная подготовка (с различными видами сопротивлений, и отягощений, в заданном тренировочном режиме, плавание на задержке дыхания), хореография, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, упражнения синхронного плавания (специальные передвижения, фигуры, винтовые и вращательные фигуры, произвольная программа, специальное тестирование).

Методы тренировки. Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений) игровой и соревновательные методы, методы использования слова и средств наглядного воздействия.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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.

Углубленное изучение индивидуальных возможностей ведущих спортсменов мира позволяет воссоздать модель спортсмена экстра класса в синхронном плавании.

Основные задачи тренировки:

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

- формирование специфической выносливости к длительной работе в условиях гипоксии;

- выполнение основных двигательных действий на максимальных и предельных скоростях;

- увеличение двигательного потенциала синхронисток за счет освоения новых движений и вариаций. Подбор непривычных положений тела, поз, фигур, соединений, «связок» для конструирования зрелищных двигательных комбинации 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 спортсмена;
- формирование у спортсменов установки на личную инициативу проявление творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ синхронного плавания;
- овладение современными научными знаниями о здоровье, тренировочном процессе, соревновательной деятельности;
- совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки достижение высоких спортивных результатов;
- стабильность в достижении высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях достижение высокого уровня спортивной мотивации;
- поддержание состояния здоровья спортсменов, способствующего достижению высоких спортивных результатов.

Основные средства тренировки. Выборочные легкоатлетические упражнения, ОРУ, упражнения с отягощениями и на тренажерах, спортивные игры, спортивное плавание (в различных тренировочных режимах, с отягощениями на задержку дыхания), хореография, акробатика, художественная гимнастика, прыжки на батуте, упражнения синхронного плавания.

Методы тренировки. Общепедагогические, метод физического упражнения, психофизические, медико-биологические, игровые и соревновательные методы. Основные средства подготовки, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа подготовки и для каждого года обучения.

Основа тренировочного процесса состоит из следующих принципов и подходов:

- а) Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.
- б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в

различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

е) Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

4.3. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в *таблице № 7*.

Таблица № 7

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:	≈1123/ 1685		
	История возникновения	≈93/	сентябрь	Зарождение и

	вида спорта и его развитие	140		развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈93/ 140	<i>октябрь</i>	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	≈93/ 140	<i>ноябрь</i>	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	≈93/ 140	<i>декабрь</i>	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈93/ 140	<i>январь</i>	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	≈93/ 140	<i>май</i>	Специальные физические упражнения: упражнения для

				<p>развития гибкости, быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости; Учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз спады в воду из различных положений и с различными движениями рук; старты из различных положений.</p> <p>упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения; упражнения для изучения движений при плавании брассом; упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем; упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов.</p>
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈93/ 140	<i>июнь</i>	<p>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.</p>
	Режим дня и питание обучающихся	≈93/ 140	<i>август</i>	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.</p>

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈93/ 140	<i>ноябрь-май</i>	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Общая физическая подготовка	≈93/ 140	<i>февраль</i>	Общая физическая подготовка (на суше): легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈6552/ 11232		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈546/ 936	<i>сентябрь</i>	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.
	Техническая подготовка	≈546/ 936	<i>октябрь</i>	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней: -имитационные упражнения; -упражнения для совершенствования техники плавания

				спортивными способами, поиска индивидуальных особенностей техники; -упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц
Режим дня и питание обучающихся	≈546/ 936	<i>ноябрь</i>		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈546/ 936	<i>декабрь</i>		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈546/ 936	<i>январь</i>		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈546/ 936	<i>февраль</i>		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования

				слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈546/ 936	<i>март-апрель</i>	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈546/ 936	<i>май-июль</i>	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈546/ 936	<i>август</i>	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Содержание учебно-тематического плана.

В перспективном планировании определяются основные пути и направления подготовки спортсменов на четырехлетний цикл. Календарь соревнований лежит в основе планирования, исходя из которого тренер и спортсмены строят работу по годам. Определяется комплекс решаемых задач, методы, средства, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, цикличность, намечают контрольные показатели уровня тренированности и специальные меры по врачебному контролю, восстановлению и профилактике. Годовое планирование.

Годовой план тренировки представляет собой часть перспективного плана. В годовичном плане детально определяются задачи данного года, периоды и средства

и методы тренировки, компоненты нагрузки и отдыха спортсменов. Цикличность и зоны интенсивности тренировочных нагрузок разрабатываются в соответствии требуемой в предстоящем сезоне динамикой спортивной формы. Существует одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое планирование. Каждый вид применяется в спорте, пригоден для синхронного плавания. На начальном этапе работы с детьми 6 -9 лет используется одноцикловое планирование. Учебный год разбивается на мезоциклы:

- длинный осенне-зимний (подготовительный) период, который длится 6 – 7 месяцев;
- зимне-весенний (соревновательный) период продолжительностью 2-3 месяца;
- летний (переходный) период длится 2-3 месяца;

Основная направленность занятий с детьми данного возраста – их общее физическое развитие, первоначальное обучение специальным двигательным навыкам, умениям: элементам спортивного и синхронного плавания, хореографии, гимнастики.

Главные соревнования и контрольные испытания для перевода на последующий год обучения проводится в апреле – мае. Летний переходный период приходится на июнь, июль, август и предполагает чередование активного и пассивного отдыха детей. Оптимальной формой является восстановление организма детей в летнем оздоровительном лагере. Увеличивается доля игровых упражнений и занятий на свежем воздухе. Двухцикловое планирование. Данный вариант планирования обусловлен двумя основными стартами года. Для спортсменов тренировочных групп 9 -11 лет это соревнования на первенство города или региона, которые проводятся обычно зимой и весной. Соответственно структура подготовки спортсменов определяется двумя макроциклами по пять, шесть месяцев каждый 1) сентябрь – январь 2) февраль – май. Каждый макроцикл включает в себя 2-3 средних цикла. В первый входят обще-подготовительный, базовый и соревновательный мезоциклы. В качестве самостоятельного мезоцикла можно рассмотреть и отдых. Помимо обучающих компонентов присутствуют тренировочные компоненты. Ставится задача для прочной базы для достижения спортивных результатов, выполнение разноплановых тренировочных заданий и несения определенных физических и психологических нагрузок.

Базовым комплексным навыком является комплексный плавательный навык, включая в себя большое разнообразие поведенческих действий синхронистов. Следующая существенна позиция в подготовке синхронисток на этом этапе – техническая. Многоцикловое планирование. На этапе спортивного совершенствования принято использовать многоцикловое планирование. Увеличение числа циклов и сокращение их продолжительности связано с плотностью увеличения графика спортивных соревнований, вызванного участием спортсменов в состязаниях более высокого ранга. Для КМС и МС России общепринятым является трехцикловое планирование. Три макроцикла определяют структуру спортивной подготовки. Каждый макроцикл состоит из нескольких мезо и микро циклов. В первом макроцикле (5-6 месяцев) закладывается прочный фундамент физической, технической, и

психологической подготовки спортсменов. В ходе занятий 60-70% общего времени отводится повышения уровня общей работоспособности и 30-40% - специальной подготовке. Первый макроцикл завершается коротким (3-4 недели) мезоциклом и недельным микроциклом, в котором предусматривается подготовка к соревнованиям. Второй макроцикл (4-5 месяцев) носит характер углубленной специализации. Третий завершающий макроцикл (3-3,5 месяцев) сопоставим с мезоциклом. Макроцикл заканчивается соревнованиями.

Формы аттестации.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «синхронное плавание» предусматривает следующие виды аттестации:

Промежуточная аттестация - опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня плавательной подготовки, технической подготовки, физической подготовленности учащихся. Оценка уровня технической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной подготовке (СП);
- теоретическое тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «синхронное плавание».

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» основаны на особенностях вида спорта «синхронное плавание» и его спортивных дисциплин.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях 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, в том числе могут привлекаться специалисты по видам спорта спортивной акробатике (спортивной гимнастике), по прыжкам на батуте, по художественной гимнастике.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации): наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размером:

- а) не менее: ширина - 12 м, длина - 25 м и глубина не менее 2 м (для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и 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 ° (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 № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем; обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, дополнительную реализующей образовательную программу спортивной по согласованию с учредителем; подготовки, обеспечение мероприятий и обратно; обучающихся проездом к месту проведения спортивных обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного

мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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, участия соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Приложение №10
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. №1138

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

Таблица №1

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Расчетная единица</i>	<i>Количество изделий</i>
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	Батут портативный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
3	Блок для йоги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	32
4	Дорожка акробатическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
5	Доска для плавания	штук	на бассейн	8
6	Зеркальная стена	штук	на хореографический зал	2
7	Коврик аэробический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
8	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
9	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
10	Лопатка для плавания	пар	на бассейн	8
11	Мат гимнастический мягкий	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8

12	Мат гимнастический твердый	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
13	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м ² □	на бассейн	18
14	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера-преподавателя	1
15	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
16	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
17	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	на хореографический зал	1
18	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства				
19	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	на тренера-преподавателя	1

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
1	Утяжелители для рук, ног и на пояс (для использования в воде)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Приложение №11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«синхронное плавание», утвержденному приказом
Минспорта России
от «12» декабря 2025 г. №1138

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатаци и (лет)	количество	Срок эксплуатаци и (лет)	количество	Срок эксплуатаци и (лет)	количество	Срок эксплуатаци и (лет)
1	Зажим для носа	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3	Купальник для женщин для спортивных соревнован ий (для произвольн ых программ)	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	2	1
4	Купальник для женщин для спортивных соревнован ий (черный)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
5	Купальник тренировоч ный женский	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1

6	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Очки для плавания	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
9	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10	Плавки тренировочные мужской	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Футболка	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	2	1
13	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14	Шорты	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации.

Перечень информационного обеспечения

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская

- диссертация) / А.В. Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2019. - Электрон. дан. (1 файл).
3. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
 4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
 5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
 6. Боголюбова М.С, Г.В Максимова Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. – М., 2004..
 7. Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
 8. Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001.
 10. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е.В. Ивченко [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, СанктПетербург. - СПб., 2014. - 122 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
<http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
2. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
3. <https://synchrorussia.ru/>- Всероссийская федерация синхронного плавания.