

СОГЛАСОВАНА  
Тренерским советом  
СПб ГБУ СШОР по ВВС «Экран»  
от 29.05.2023 года протокол № 5

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом СПб ГБУ  
СШОР по ВВС «Экран»  
от 30.05.2023 года № 122-ос

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «синхронное плавание»  
Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения  
дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва  
по водным видам спорта «Экран»**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» (далее – Учреждение) предназначена для организации дополнительной образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «синхронное плавание» на основании:

- минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее - ФССП);
- с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – синхронистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы (далее – КПН) для начального этапа подготовки (НП), учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) УТ (СС), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- планомерное осуществление образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «синхронное плавание»;
- подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Предметом деятельности является:

- создание условий для подготовки команд по различным видам спорта, включая обеспечение подготовки спортивного резерва для команд по различным видам спорта, в том числе осуществление образовательной деятельности по спортивной подготовке;

- создание материально-технических, организационных и иных условий для организации и проведения официальных физкультурных и спортивных мероприятий.

Для достижения указанных целей Учреждение осуществляет образовательную деятельность по спортивной подготовке путем реализации настоящей Программы, в соответствии с требованиями ФССП на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

Учреждение организывает и обеспечивает подготовку спортивного резерва, в том числе проведение спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий.

Осуществляет материально-техническое обеспечение подготовки спортивного резерва для сборных команд, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем.

Организывает оказание медицинской помощи лицам, проходящим обучение настоящей Программы, в том числе при подготовке и проведении спортивных мероприятий.

При составлении Программы учитывались следующие принципы построения процесса обучения:

Направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов обучения, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления).

Программно-целевой подход к организации обучения выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

Структура учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки заключается в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой, установки победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Единство общей и специальной физической подготовки выражается в построении процесса обучения с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося (спортсмена), периода подготовки, решаемых учебно-тренировочных задач.

По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочных средств должна возрастать.

Непрерывность и цикличность процесса обучения (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки).

Взаимосвязь всех составляющих процесса обучения, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов, (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной

деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

#### **Краткая характеристика вида спорта**

**Вид спорта «синхронное плавание»** - один из основных видов водного спорта. Соревнования по синхронному плаванию включены в программу Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Европы.

По составу участников «синхронное плавание» — смешанный вид спорта (с 2015 года в соревнованиях участвуют мужчины – дуэт смешанный включен в программу различных чемпионатов и первенств).

По условиям проведения соревнований «синхронное плавание» — вариативное многоборье.

По характерному признаку «синхронное плавание» — художественный вид спорта, т. е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности спортивных состязаний.

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

Официальные соревнования по виду спорта «синхронное плавание» проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

#### **Номер во Всероссийском реестре видов спорта**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование вида спорта</b>	<b>Номер - код вида спорта</b>	<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер – код спортивной дисциплины</b>
1	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	соло - произвольная программа	0230071811Б
2	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	соло - техническая программа	0230061811Б
3	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	соло	0230011811Б
4	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	дуэт - произвольная программа	0230091811Б
5	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	дуэт - техническая программа	0230081811Б
6	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	дуэт	0230021611Б
7	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	дуэт - смешанный	0230121811Л
8	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	дуэт - смешанный - произвольная программа	0230131811Я
9	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	дуэт - смешанный - техническая программа	0230141811Я
10	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	группа - произвольная программа	0230111811Б
11	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	группа - техническая программа	0230101811Б
12	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	группа	0230031611Б
13	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	акробатическая группа	0230151811Б
14	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	комби	0230041811Б
15	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 Я	фигуры	0230051811Д

Система спортивной подготовки в плавании должна обеспечить комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений. Совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» имеет 60-летнюю историю.

В 1961 году школа была образована в виде спортивного клуба.

Основателем детской спортивной школы по плаванию «Экран» и старшим тренером был Игорь Михайлович Кошкин, заслуженный тренер СССР и его коллеги – Глеб Георгиевич Петров, заслуженный тренер СССР, Евгений Иванович Губенко, заслуженный тренер СССР. Директором спортивной школы в период с 1990г. по 1995г. являлся Виталий Ильич Матрохин, с 1995г. по 2002г. Евгений Иванович Губенко. С 2002 года по 2021г. возглавлял учреждение Виктор Александрович Кузнецов, заслуженный мастер спорта. С 2021г. директором школы является Маслеников Алексей Кириллович.

Богатые спортивные и педагогические традиции, многолетний опыт подготовки сильнейших спортсменов мира позволяет реализовывать свой потенциал по выполнению программ дополнительного образования по спортивной подготовке по плаванию в процессе спортивного отбора наиболее одаренных детей и подростков без форсирования учебно-тренировочного процесса, сохраняя здоровье обучающихся (спортсменов) на всем протяжении многолетней подготовки от начального этапа до этапа высшего спортивного мастерства.

Современная мировая практика и научные исследования свидетельствуют о том, что наивысших достижений в «синхронном плавании» достигают лишь особенно одаренные обучающиеся (спортсмены), обладающие редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физической и психической подготовленности, совершенством технического и тактического мастерства.

Сложившаяся за годы существования Учреждения практика спортивного отбора и направленность Программы позволяют выявлять и поддерживать обучающихся (спортсменов), проявляющих выдающиеся способности в данном виде спорта.

Многолетняя подготовка синхронистов высокого класса, способных добиваться побед в крупнейших соревнованиях ведется во многих странах мира. За последнее десятилетие сильно расширилась география вида спорта. Для достижения высоких результатов необходимо учитывать специфические особенности вида спорта.

Эффективность подготовки синхронистов высокого класса определяется, прежде всего, качеством и объемом специальных знаний тренеров-преподавателей, владением ими тонкостями технической, тактической, функциональной и психологической подготовки.

Требования к качеству знаний постоянно возрастает. На современном этапе в системе Учреждения рассматриваются два основных направления развития вида спорта «синхронное плавание»:

- научная разработка и обоснование всех важнейших компонентов системы многолетней подготовки синхронистов на каждом из этапов/периодов спортивной подготовки, составляющих структуру Программы:

- на этапе начальной подготовки;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- на этапе высшего спортивного мастерства;
- эффективность подготовки на указанных этапах спортивной подготовки.

Для достижения этой цели используется систематический анализ и обобщение практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей, а также специалистов, использующих систему спортивного отбора синхронистов различной квалификации в известных плавательных центрах, клубах, учреждениях, с последующим внедрением всего рационального в процесс спортивной подготовки синхронистов в Учреждении.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Таблица 1

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

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

\*При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение определяет наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта (приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 года №634).

### 2.2. Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- 2-х часов на НП;
- 3-х часов на УТЭ;
- 4-х часов на этапах ССМ и ВСМ,

При проведении двух учебно-тренировочных занятий в день суммарная продолжительность занятий до 8 часов.

**2.4.** Объем спортивной подготовки, являющийся одним из основных критериев нагрузки обучающихся (спортсменов) по Программе, устанавливается годовым учебно-тренировочным планом, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по индивидуальным годовым планам.

Годовые планы спортивной подготовки, индивидуальные планы спортивной подготовки согласовываются заместителем директора по спортивной работе и утверждаются директором Учреждения.

#### **Режимы учебно-тренировочной работы**

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся на следующий этап подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем спортивной группы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся (спортсменов).

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица Учреждения. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией по представлению старшего тренера-преподавателя (тренерского совета) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

В Учреждении организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся, а также дисциплиной вида спорта плавание;
- индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися,

объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

- самостоятельная работа обучающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль, контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Обучающиеся (спортсмены) старших возрастных групп должны участвовать в судействе спортивных соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренеров-преподавателей.

Синхронное плавание является летним олимпийским видом спорта. Основные официальные соревнования, по которому, как правило, проводятся в летний период.

Окончание спортивного сезона определяется с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся. Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, планирование которого осуществляется в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами, утверждаемыми в установленном порядке.

Годовые учебно-тренировочные планы групповых занятий рассчитаны на 52 недели по индивидуальным планам участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), восстановительных мероприятиях и активного отдыха.

Самостоятельная работа обучающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные учебно-тренировочные занятия назначаются тренером-преподавателем (тренерами-преподавателями), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта «синхронное плавание».

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия, не согласованные с тренером-преподавателем, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются.

Расписание учебно-тренировочных занятий (еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, местам проведения занятий) утверждается приказом директора Учреждения и размещается на информационных стендах и на сайте Учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется исходя из условий договора о сотрудничестве и совместном использовании помещений спортивных объектов, находящихся в оперативном управлении ГАУ «Дирекция по управлению спортивными сооружениями».

## 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	18
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	До 14 суток		
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 суток, но не более 2 раз в год		
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебных-тренировочных мероприятий в год		До 21 суток подряд и не более двух учебных-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Обеспечение учебно-тренировочными мероприятиями, специальными учебно-тренировочными сборами лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в объеме соответствующему территориальному коррекционному коэффициенту, установленным субъектом РФ к базовым нормативам затрат на государственное задание на оказание государственных услуг (выполнение работ).

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Объем соревновательной деятельности, установленный в разделе 2.4. «Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «синхронное плавание»» (Таблица №3 к настоящей Программе) не превышают нормативы максимального объема тренировочной нагрузки, установленные в Приложении № 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий

Российской Федерации, Санкт-Петербурга, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного занимающегося (спортсмена) по Программе спортивной подготовки может отличаться от запланированного по причине невключения, занимающегося (спортсмена) в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий сформирован на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий, питанием, проживанием, арендой спортивных сооружений в период их проведения осуществляется в объеме, соответствующему территориальному корректирующему коэффициенту, установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

### ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	ТМ по подготовке в первенству России среди юниоров, юниорок (15-18 лет), 2004-2007 г.р.	10.01-24.01.	14	г.Саранск
2	Первенство России среди юниоров, юниорок (15-18 лет), 2004-2007г.р.	24-30.01.	5	Чехов, МО
3	Первенство ГБУ СШОР "ВоВиС" среди юношей, девушек 13-15 лет; мальчиков, девочек до 13 лет, памяти А.С.Громова	06-08.02.	2	СК "Центр плавания"
4	Первенство России среди юношей, девушек (13-15 лет), 2007-2009г.р.	21-27.02.	5	Чехов, МО
5	Первенство СЗФО России среди мальчиков, девочек до 13, лет 2009г.р. и моложе	02-06.03.	3	Тосно, Ленинградская область
6	Всероссийские соревнования "Волжская волна" (юноши, девушки 13-15 лет, девочки, мальчики - до 13 лет )	14-18.03.	4	Самара
7	Всероссийские соревнования "Выше радуги" (юноши, девушки 13-15 лет, девочки, мальчики - до 13 лет )	16-20.03.	4	ХМАО, Ханты-Мансийск
8	ТМ по подготовке к Первенству России среди мальчиков, девочек до 13 лет	09-21.03.	14	г.Саранск
9	Первенство России среди мальчиков, девочек до 13 лет	22-27.03.	4	Чехов, МО
10	Чемпионат СЗФО России мужчины, женщины	28-31.03.	3	СК "Центр плавания"
11	Чемпионат Санкт-Петербурга мужчины, женщины 2007 г.р. и старше	28-31.03.	3	СК "Центр плавания"
12	Всероссийские соревнования "Краса Сибири" (мужчины, женщины; юноши, девушки 13-15 лет; девочки, мальчики - до 13 лет )	01-05.04.	4	Новосибирск
13	ТМ по подготовке к Чемпионату России	04-17.04.	14	по назначению

14	Чемпионат России	18-22.04.	5	Татарстан, г.Казань
15	Всероссийские соревнования "памяти Натальи Тарасовой" (юниоры, юниорки 15-18 лет; юноши, девушки 13-15 лет; мальчики, девочки до 13 лет)	27-30.04.	4	Красноярск
16	Первенство Санкт-Петербурга мальчики, девочки до 13 лет	17-19.05.	3	ЦВВС "Невская волна"
17	Первенство СЗФО России среди юношей, девушек 13-15 лет	18-22.05.	3	Пикалево, Ленинградская область
18	Всероссийские соревнования "Звезды Крыма" (юниоры, юниорки 15-18 лет; юноши, девушки 13-15 лет, мальчики, девочки до 13 лет)	26-31.05.	5	Евпатория, Республика Крым
19	Первенство Санкт-Петербурга юноши, девушки 13-15 лет, юниоры, юниорки 15-18 лет	02-04.06.	3	ЦВВС "Невская волна"
20	Первенство СШОР по ВВС "Экран" по синхронному плаванию среди мальчиков, девочек (7-9 лет)	07-09.06.	3	СК "Центр плавания"
21	Международные соревнования "Принцесса Волги" (юноши, девушки 13-15 лет, мальчики, девочки до 13 лет)	06.-10.06.	5	Самара
22	Первенство СШОР по ВВС "Невская волна" по синхронному плаванию (мальчики, девочки 7-9 лет)	июнь	3	ЦВВС "Невская волна"
23	Всероссийские соревнования "Белые ночи" (мужчины, женщины; юноши, девушки 13-15 лет, мальчики, девочки до 13 лет)	16-20.06.	4	Санкт-Петербург, СК "Центр плавания"
24	Первенство СШОР по ВВС "Экран" по синхронному плаванию юниоры, юниорки; юноши, девушки; мальчики, девочки	21-23.06.	3	СК "Центр плавания"
25	Первенство ГБУ СШОР "ВоВиС" среди девочек, мальчиков (7-9 лет)	май	2	
26	XI Летняя спартакиада учащихся России (13-15 лет)	28.06-03.07.	4	Саранск, Мордовия
27	Первенство ГБУ СШОР "ВоВиС" среди мальчиков, девочек (7-9 лет)	06.11.	2	СК "Центр плавания"
28	Кубок Санкт-Петербурга по синхронному плаванию	14-15.10.2022	2	СК "Центр плавания"
29	Кубок СШОР по ВВС "Экран" памяти Л.Д.Молинской мужчины, женщины (дуэты, соло)	14-15.10.	2	СК "Центр плавания"
30	Первенство СЗФО России юниоры, юниорки	19-23.10.	5	Калининград, Калининградская область
31	Кубок СШОР по ВВС "Экран" по синхронному плаванию на призы Анастасии Архиповской юноши, девушки (13-15 лет); мальчики, девочки (до 13 лет)	25-27.10.	3	СК "Центр плавания"
32	ТМ по подготовке к Кубку России	01-14.11.	14	по назначению

33	Первенство СШОР по ВВС "Невская волна" юноши, девушки (13-15 лет)	08-10.11.	3	ЦВВС "Невская волна"
34	Кубок России	16-21.11.	4	Калининград, Калининградская область
35	Всероссийские соревнования "Жемчужина Югры" (юниоры, юниорки 15-18 лет, юноши, девушки 13-15 лет)	23-27.11.	5	Ханты-Мансийск
36	Первенство ГБУ "СШОР по ВВС "Невская волна" мальчики, девочки (7-9 лет)	26-28.12.	3	ЦВВС "Невская волна"
37	Первенство СШОР по ВВС "Экран" мальчики, девочки (7-9 лет)	01-03.12.	3	СК "Центр плавания"
38	Международные соревнования "Русская матрешка" (девочки до 13 лет)	14-18.12.	4	Чехов, МО
39	Международные соревнования "Кубок Светланы Ромашиной" юноши, девушки 13-15 лет, дуэт смешанный до 13 лет	23-25.12.	4	Казань, Татарстан
42	Региональные соревнования Санкт-Петербурга юноши, девушки (13-15 лет)	08-10.12.	3	ЦВВС "Невская волна"
43	Региональные соревнования Санкт-Петербурга юниоры, юниорки (15-18 лет)	15-17.12.	3	ЦВВС "Невская волна"
40	Региональные соревнования Санкт-Петербурга мальчики, девочки (до 13 лет)	21-23.12.	3	СК "Центр плавания"

Планирование соревновательной деятельности осуществляется по этапам подготовки на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарного плана спортивных мероприятий Учреждения, приведенного в разделе «План спортивных мероприятий Учреждения».

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			спортивной специализации)		мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	3	4	2	2
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	2	2	3	2

**Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица 5

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (ФССП)**

Годовой учебно-тренировочный план													
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ		ВСМ	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5-6		6-8		10-14		16-18		20-24		24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		1,5		2		2		3		4		4	
1	Общая физическая подготовка	75	103	78	94	104	116	83	66	94	100	50	67
2	Специальная физическая подготовка	51	72	87	133	161	226	250	290	270	324	324	433
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	8	10	22	83	112	104	125	125	166
4	Техническая подготовка	94	128	125	175	213	320	366	421	520	636	649	899
5	Теоретическая, психологическая подготовка	7	3	9	8	10	22	25	19	21	25	25	50
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5	7	8	9	10	12	37	17
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	7	6	9	8	16	15	17	19	21	25	37	33
<b>Общее количество часов в год (52 недели)</b>		234	312	312	416	520	728	832	936	1040	1248	1248	1664

Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки разрабатываются самостоятельно тренерами-преподавателями учебно-тренировочных групп, согласуются заместителем директора по спортивной работе и утверждаются директором Учреждения.

Примеры годовых учебно-тренировочных планов приведены в Приложении № 1 к настоящей Программе.

## Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
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; - помощь в проведении соревнований по синхронному плаванию под эгидой СШОР по ВВС «Экран».	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - помощь в проведении занятий с группами начальной подготовки.	В течение года
1.3.	Научная деятельность	Участие в научных семинарах и исследованиях: - прослушивание лекций тренеров и научных деятелей; - участие и помощь в проведении научных исследований; - обучение навыкам самостоятельного анализа соревновательной деятельности.	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и 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	В течение года

		кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - регулярные беседы на тему вреда для организма запрещенных препаратов.	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

### **Планы антидопинговых мероприятий**

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг - контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже пожизненно.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди обучающихся (спортсменов) по применению различных фармакологических веществ и средств.

Таблица 9

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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся (спортсменов) по недопустимости применения допинговых средств и методов.	Сентябрь и январь каждого года	Проведение тренером-преподавателем разъяснительной беседы в групповой форме два раза в год.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся (спортсменов) по применению различных фармакологических веществ и средств. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.	Сентябрь и январь каждого года	Проведение тренером-преподавателем разъяснительной беседы в групповой форме два раза в год с привлечением спортивного врача.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам	В течение всего года	Индивидуальные консультации спортивного врача

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Обучающиеся (спортсмены) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся (спортсмены) на этапах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Лица, проходящие спортивную подготовку, должны знать правила соревнований. Обучающиеся (спортсмены), достигшие 14-летнего возраста, могут систематически привлекаться к судейству соревнований.

В период прохождения подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся (спортсмены) выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

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

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только после успешного выполнения вступительных испытаний в соответствии с ФССП и при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным исполнительным органом государственной власти субъекта Российской Федерации (Комитет по физической культуре и спорту)<sup>1</sup>. Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий.

Обучающиеся ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования.

Зачисление в Учреждение осуществляется при наличии медицинской справки из детского амбулаторно-поликлинического учреждения и положительного заключения врача учреждения или городского врачебно-физкультурного диспансера.

В процессе освоения Программы медицинскими работниками Учреждения проводятся текущие медицинские наблюдения за спортсменами, этапные медицинские обследования и врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами. Выполнение рекомендаций медицинского персонала Учреждения по итогам указанных мероприятий обязательно для выполнения обучающимися и сотрудниками.

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период обучения и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом Учреждения, врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

Контроль применения лекарственных средств и методов, относящихся к списку запрещенных Антидопинговым Кодексом Всемирного Антидопингового Агентства, осуществляют уполномоченные органы: Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) и Российское антидопинговое агентство (РУСАДА). Спортсмены и персонал спортсменов

<sup>1</sup> П.1 ст.34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ

должны знать, соблюдать и поддерживать антидопинговые правила и антидопинговую политику, быть доступными для взятия проб, нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в соревнованиях. Спортсмены должны информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и методы и нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и правила, принятые в соответствии с Кодексом. Персонал спортсменов должен знать, соблюдать и поддерживать правила и антидопинговую политику, принятую в соответствии с Кодексом, которые применимы к ним или спортсменам, в подготовке которых он участвует, сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов, использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.<sup>2</sup>

Многолетняя подготовка спортсменов планируется с учетом биологических процессов возрастного развития, гетерохронности и ступенчатым характером развития функций и систем организма в возрастной эволюции, доступности физических нагрузок лиц, проходящих спортивную подготовку.

Комплектование групп по этапам подготовки осуществляется с учетом возраста и пола обучающихся (спортсменов) с целью подготовки к спортивным соревнованиям, правилами которых установлены возрастные ограничения для участников.

Психофизическими качествами принято называть отдельные двигательные возможности, такие, как сила:

- быстрота;
- ловкость;
- выносливость;
- гибкость, которые определяют силовые, временные, скоростно-силовые характеристики движений.

Уровень развития физических качеств обуславливает способность осваивать новые упражнения, умения, навыки. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно рефлекторного механизма этих двух процессов.

Требования к развитию двигательных качеств обучающихся учитывают возрастные особенности обучающихся на этапах спортивной подготовки и конкретизированы в разделе «Система контроля и зачетные требования».

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Медицинская деятельность в Учреждении при реализации Программы ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с лицензией на медицинскую деятельность, выданной в установленном порядке<sup>3</sup>, городским врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с планом диспансерного обследования, согласованным с Комитетом по физической культуре и спорту.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти<sup>4</sup>.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в городском врачебно-физкультурном диспансере врачом по спортивной медицине на

<sup>2</sup> Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад. РАН, РАМН С. П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г. А. Макарова.

<sup>3</sup> Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 28.11.2020) «О лицензировании медицинской деятельности»

<sup>4</sup> Пункт 1 статьи 34.5 Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. 30.12.2020)

основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований (УМО). Порядок прохождения УМО:

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства УМО проводится 2 раза в год (не реже 1 раза в полгода).

На учебно-тренировочном этапе УМО проводится 1 раз в год<sup>5</sup>.

Медицинским персоналом Учреждения осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки, в том числе:

- медицинское обеспечение спортивных соревнований, включенных в календарный план физкультурных мероприятий спортивных мероприятий Учреждения;
- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей;
- решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;
- профилактика отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;
- санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.<sup>6</sup>

Необходимым предварительным условием медицинского вмешательства является дача информированного добровольного согласия гражданина или его законного представителя<sup>7</sup>.

Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство дает один из родителей или иной законный представитель в отношении лица, не достигшего совершеннолетия. Согласие или отказ оформляются в письменной форме, подписывается гражданином, одним из родителей (законным представителем), медицинским работником Учреждения и хранится в медицинской документации лица, проходящего спортивную подготовку.

#### **Планы применения восстановительных средств**

Основные средства восстановления, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Н.Д. Граевской, 1992):

- педагогические средства (рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-макро и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстановительных циклов и др.);
- психологические и психотерапевтические средства.

#### **Медицинские средства:**

1. Гигиенические (сбалансированное питание, естественные физические факторы, массаж, бани).

2. Вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические).

Использование спортивной фармакологии для повышения адаптации организма спортсменов к чрезвычайным физическим нагрузкам становится все более актуальной.

Фармакологические средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов (по Г. А. Макаровой, 1999):

- фармакологические препараты, обеспечивающие в условиях напряженной

<sup>5</sup> Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября № 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

<sup>6</sup> Постановление главного государственного санитарного врача РФ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания

<sup>7</sup> Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты кальция, магния, железа, калия и др.);

- фармакологические препараты, способствующие созданию оптимальных условий для ускорения естественных процессов построгогрузочного восстановления (углеводно-минеральные напитки, гепатопротекторы, ангиопротекторы и др.);

- фармакологические препараты, искусственно ускоряющие процессы построгогрузочного восстановления (адаптагены и др.);

- фармакологические препараты, способствующие уменьшению образования во время напряженной мышечной деятельности токсических метаболитов и снижению повреждающего действия последних (антиоксиданты, антигипоксанты).

- Фармакологические препараты, потенцирующие тренировочный эффект за счет: стимуляции белкового обмена (аминокислотные комплексы, нестероидные анаболические средства), сохранения и восстановления запасов АТФ (субстратные антигипоксанты типа фосфокреатина), перестройки обменных процессов под влиянием наработки структурных белков и ферментов, определяющих энергообеспечение тканей (антигипоксанты, являющиеся пластическими регуляторами обмена – инозин).

- Фармакологические препараты, препятствующие в условиях напряженной мышечной деятельности снижению иммунитета (Цитовир, Анаферон, Афлубин, Иммунал, Ликопид, Циклоферон)

Однако тенденция использовать фармакологические средства восстановления на ранних этапах развития спортивного мастерства, является явным форсированием учебно-тренировочного процесса, что в дальнейшем приведет к остановке роста результатов в возрасте, позволяющем еще ждать прогресса.

В настоящее время появилась необходимость применять фармакологические средства с целью восстановления - ступенчато с учетом биологического возраста, функциональных возможностей каждой возрастной категории на физическую нагрузку. Бессистемное использование медикаментозных средств восстановления приводит к форсированию учебно-тренировочного процесса в лучшем случае, а в худшем нарушению гармоничного развития спортсмена.

Данный подход основан на системном анализе важнейших, прогностически значимых для плавания показателей выявивших важную роль процессов биологического созревания в становление спортивного мастерства. Способность фактора биологического возраста активно влиять на формирование механизмов адаптации организма к специфическим условиям и требованиям спортивного плавания. Формирование этих механизмов в немалой степени зависит от возможности взаимокомпенсации различных свойств и качеств обучающегося (спортсмена).

Знания особенностей развития спортсменов в разные фазы полового созревания позволяет определить и наиболее рациональную структуру тренировочных воздействий на каждом этапе. Основным фактором в условиях современных тренировочных и соревновательных нагрузок остается рациональное питание спортсменов на всех этапах развития спортивного мастерства, а также использование в основном педагогических методов построения подготовки спортсменов.

**Начальный этап подготовки** – характеризуется невысокими нагрузками и направлен на повышение интереса обучающихся (спортсменов) к выбранному виду спорта. Вследствие этого никакой фармакологической поддержки на данном этапе не требуется, и все внимание следует обратить на сбалансированное питание юных спортсменов, соблюдение режима дня и поддержание иммунитета на высоком уровне на протяжении всего года.

**Учебно-тренировочный этап подготовки** – соответствует препубертатной фазе, которая характеризуется возрастающим ускорением тела в длину, интенсивным усилением выраженности внешних признаков полового созревания. Фаза превращения ребенка в подростка. У девочек в 8–10 лет, а мальчиков 10–14 лет.

На уровне учебно-тренировочного этапа следует обратить внимание на 4 фактора лимитирующих работоспособность юных спортсменов:

1. Нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата (препараты кальция).
2. Срыв адаптации сердечнососудистой системы. (Рибоксин, панангин, полиэн с боярышником, Коэнзим Q10, элькар)
3. Снижение иммунологической реактивности.
4. Несбалансированное питание спортсменов.

Основные проблемы — это срыв адаптации сердечнососудистой системы (С-С-С) к тренировочной нагрузке, которые могут быть выявлены после прохождения медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере, где диагностируют различные изменения с помощью ЭКГ.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** соответствует собственно-пубертатной фазе, реализация качественных изменений превращения подростка в юношу или девушку. У девочек 10–14 лет, у мальчиков 14–16 лет.

На первом плане также остаются проблемы адаптации сердечнососудистой системы, где при выявленных нарушениях назначаются следующие препараты: коэнзим Q10, магнерот, а также рибоксин и панангин. Другой фактор торможения учебно-тренировочного процесса в возникновении проблем с простудными заболеваниями, действительно у спортсменов основная патология заболевания ЛОР органов. Возможно применение иммунокорректирующих препаратов: рибомунил, виферон, имудон, деринат местно, ИРС-19.

Дополнительно включаем фармакологические препараты, обеспечивающие в условиях напряженной мышечной деятельности повышенные потребности в основных пищевых ингредиентах (витамины, препараты калия, кальция, магния, дополнительное белковое питание - детские смеси Берламин, Нутризон, адаптогены, углеводно-минеральные напитки).

На этом этапе подготовки следует обратить внимание на опорно-двигательный аппарат юного спортсмена. Перенапряжения опорно-двигательного аппарата могут возникать при чрезмерной, многократно повторяющейся нагрузке аппарата движения. Многочисленные однотипные нагрузки являются сверхсильными раздражителями, вызывающими местное непосредственное раздражение тканей. У спортсменов особенно подвержены перенапряжению плечевые и коленные суставы, поэтому к опорно-двигательному аппарату молодого спортсмена предъявляются повышенные требования. Если эти требования согласуются с физиологическими возможностями организма, то нагрузка играет формирующую роль, способствует благоприятной перестройке мышечного и костно-суставного аппарата юного спортсмена. Особое внимание следует обратить на упражнения в зале сухого плавания, которые должны укреплять мышцы спины, что в дальнейшем поможет избежать различных проблем, связанных с болями в спине. Возможно применение наряду с кальцием, хондропротекторов - препаратов, способствующих нормальному функционированию хрящевой ткани (терафлекс, джойн флекс, кальцимид).

Третий этап подготовки – **этап высшего спортивного мастерства**, что соответствует постпубертатной фазе, завершающей, где доминируют процессы увеличения массы тела и превращения юношеской конституции во взрослую конституцию. У девушек 14–16 лет, а юношей 16–18 лет.

Только после окончания этого периода возможно и нужно использование фармакологических препаратов, потенцирующих тренировочный эффект:

В этом периоде не снимаются проблемы, связанные с С-С-С, опорно-двигательным аппаратом, иммунокоррекция, но основной целью становится повышение порога работоспособности с помощью фармакологических средств.

Применение восстановительных средств возможно только с учетом учебно-тренировочного цикла (подготовительного, базового, предсоревновательного, соревновательного).

В подготовительном периоде необходимо решить все проблемы, которые смогут помешать реализовать ваши учебно-тренировочные планы. Это могут быть нарушения ЭКГ, любой болевой синдром, снижение веса, повышения мышечной массы, нарушения опорно-двигательного аппарата. Основное применение фармакологических средств будет в базовом периоде, когда необходимо поднять порог тренированности на максимум общей и специальной работоспособности, но при этом не допустить перетренированности, создать оптимальный мышечный объем без ущерба для выносливости и скоростных качеств.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

#### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

#### **На этапе высшего спортивного мастерства**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» и (или) выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **Виды контроля уровня спортивной подготовки, контрольные испытания, контрольно-переводные нормативы**

Контроль состояния здоровья включает в себя:

- ежегодное углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.<sup>8</sup>

Контроль уровня общей и специальной физической подготовленности. Нормативы

<sup>8</sup>Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ утверждённые Приказом Минспорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999

общей и специальной физической подготовки по этапам подготовки представлены в таблицах № 7, 8, 9, 10.<sup>9</sup>

Контрольные испытания по уровню спортивных результатов (обязательная техническая Программа).

Комплексы контрольных испытаний по этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовки представлены ниже.

Таблица 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее		не менее	
			4		5	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	см	не более		не более	
			40		30	

<sup>9</sup> Таблицы 10, 11, 12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание». Приказ Минспорта РФ 30 ноября 2022 г. N 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее	не менее
			3,0	5,0
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее	не менее
			2	4
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени	
2.7.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени	
2.8.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	без учета времени	
2.9.	Выполнение фигур соревновательной программы	баллы	без учета баллов	

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее	
			10	
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее	
			5	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			20	
2.2.	Поперечный шпагат	см	не более	

	(расстояние от бедра до пола)		20
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук. Фиксация 5 с)	см	не более 40
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более 2.20      2.50
2.5.	Выполнение соревновательной программы фигур	баллы	Количество баллов, для присвоения спортивного разряда «первый юношеский разряд» в соответствии с нормами, требованиями и условиями их выполнения по виду спорта «синхронное плавание» (приложение № 25), включенными в Единую всероссийскую спортивную классификацию (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады), утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 30.12.2021, регистрационный № 66750) (далее – ЕВСК)
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
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»

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	

	в упоре от гимнастической скамьи		15	
1.2	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			8	
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее	
			8	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук. Фиксация 5 с)	см	не более	
			30	20
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более	
			1.40	1.50
2.5.	Выполнение фигур соревновательной программы	баллы	Количество баллов, для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» в соответствии с ЕВСК	
2.6.	Выполнение произвольных программ	баллы	Количество баллов, для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» в соответствии с ЕВСК	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			9	
1.3.	Прыжки толчком двух ног	количество раз	не менее	

	из низкого приседа за 15 с		10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			5                      0
2.2.	Поперечный шпагат (от бедра до пола)	см	не более
			5                      0
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук. Фиксация 5 с)	см	не более
			20                      10
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более
			1.30                      1.40
2.5.	Выполнение технических программ	баллы	Количество баллов, для присвоения звания «мастер спорта России» в соответствии с ЕВСК
2.6.	Выполнение произвольных программ	баллы	Количество баллов, для присвоения звания «мастер спорта России» в соответствии с ЕВСК
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

**Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех обучающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния обучающегося (спортсмена), степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплаванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплавание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплавания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой

тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна. Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается увеличение ЧСС на 10–12 уд. /мин, до 18 уд. /мин - удовлетворительно, свыше 20 уд. /мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы. Клиностатическая проба, наоборот, оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения - стоя в положение - лежа. Уменьшение ЧСС более чем на 4–6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки учебно-тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки учебно-тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума. В тренировке высококвалифицированных пловцов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т. п.). В тренировке пловцов, начиная с учебно-тренировочных групп, необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Для более точной оценки величины нагрузки использовать измерение трех значений частоты пульса в течение одной минуты после выполнения упражнения. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10–15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд. /мин.

Также для более точной оценки за своим состоянием спортсмену необходимо вести дневник спортсмена с указанием выполненных упражнений, значений ЧСС после выполнения упражнения, продолжительностью учебно-тренировочного задания и занятия, объем выполненных упражнений, а также другую необходимую информацию.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль за обучающимися (спортсменами) осуществляется врачом Учреждения. Врач осуществляет медицинский контроль над учебно-тренировочным процессом и в период спортивных соревнований.

На каждого обучающегося (спортсмена) заполняется врачебно-контрольная карта, установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете Учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки обязательной технической программы, общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по**

## **организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

С целью формирования контингента обучающихся (спортсменов) на этапах спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного конкурсного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Оценка спортивной подготовленности обучающихся (спортсменов), претендующих на перевод, на следующий этап/период подготовки и лица, претендующие на зачисление, осуществляется Комиссией по приему контрольно-переводных нормативов ежегодно, по окончании подготовки соответствующего этапа/периода подготовки.

Перевод на следующий этап/период спортивной подготовки проводится из числа обучающихся (спортсменов), выполнивших требования Программы по виду спорта «синхронное плавание» в количестве, определенном государственным заданием на оказание государственных услуг (выполнение работ) Учреждения по объему оказываемых государственных услуг по обеспечению спортивной подготовки.

Система конкурсного спортивного отбора состоит из трех этапов контроля уровня спортивной подготовки:

- контроль состояния здоровья в соответствии с требованиями, установленными федеральным законом от 04.12.2007 №329ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- контроль уровня общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»;
- контрольные испытания выполнения технических и произвольных программ (анализ участия в спортивных соревнованиях).

К участию в контрольных испытаниях по оценке уровня спортивных результатов для зачисления на конкурсной основе и перевода на следующий этап/период спортивной подготовки допускаются лица, выполнившие требования по состоянию здоровья и уровню общей физической и специальной физической подготовки.

Таблица 11

**Комплексы контрольных испытаний для оценки уровня спортивных результатов на учебно-тренировочном этапе высшего спортивного мастерства**

<b>Возраст занимающегося (спортсмена)</b>	<b>Спортивные соревнования</b>	<b>1 год подготовки (занятое место)</b>	<b>Дальнейший период подготовки (занятое место)</b>
Девушки 13–15 лет	Первенство России среди юношей, девушек	1 - 12	1 - 9
Юниорки 15–18 лет	Первенство России среди юниоров, юниорок	1 - 10	1 - 8
Женщины (15 лет и старше)	Чемпионат России	1 - 10	1 - 8

## **Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку**

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов, допуска к занятиям по виду спорта «синхронное плавание» и участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в

городском врачебно-физкультурном диспансере. Объем медицинского обследования лиц, проходящих спортивную подготовку, включает<sup>10</sup>:

- клинический и биохимический анализ крови;
- клинический анализ мочи;
- ЭКГ, ЭхоКГ, Стресс-ЭхоКГ;
- холтеровское мониторирование;
- спирография;
- флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год);
- ультразвуковое исследование органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы;
- осмотр врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями.

По результатам медицинского осмотра (обследования) врачом по спортивной медицине в медицинскую документацию вносится и выдается на руки врачебное заключение, включающее:

- оценку состояния здоровья;
- заключение о физическом развитии;
- рекомендации по проведению лечебно-профилактических мероприятий.

Важной частью процесса спортивной подготовки является контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов.

С этой целью медицинский персонал Учреждения обеспечивает проведение дополнительных врачебных осмотров обучающихся (спортсменов) в процессе учебно-тренировочных занятий, после перенесенных травм, заболеваний и перерывов в занятиях спортом.

Медицинское обеспечение, осуществляемое в Учреждении, включает в себя:

- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.

Текущие медицинские осмотры проводятся 1 раз в 3 месяца;

Решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов в виде врачебно-педагогических наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с планом спортивной подготовки учебно-тренировочной группы с периодичностью от 1 раза в неделю, но не реже 1 раз в месяц.

На этапе высшего спортивного мастерства дополнительно проводятся этапные медицинские обследования. Обследования проводятся в период окончания очередного этапа (цикла) спортивной подготовки (перед началом следующего) не реже 1 раза в 4 месяца. Этапные медицинские обследования включают в себя:

- биохимический контроль до и после нагрузки (специального теста);
- исследование функционального состояния обучающегося (спортсмена) до и после специальной нагрузки с целью выявления уровня адаптации к физической нагрузке, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в целом;
- профилактику отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;
- медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий,

<sup>10</sup> Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144-н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.<sup>11</sup>

**Требования к количественному и качественному составу групп подготовки на этапах спортивной подготовки**

Лица, проходящие спортивную подготовку в Учреждении по настоящей Программе, переводятся или зачисляются в спортивные группы соответствующего этапа/периода подготовки приказом директора Учреждения, издаваемым ежегодно в срок до 01 сентября в соответствии с требованиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее - ФССП) и требованиями настоящей Программы. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.<sup>12</sup>

Спортивные группы формируются из числа лиц, выполнивших требования ФССП по виду спорта «синхронное плавание» соответствующего этапа подготовки на основании результатов конкурсного спортивного отбора, представляющего собой прохождение контрольных испытаний по периодам (годам) и этапам подготовки. Конкретизация контрольных испытаний изложена в разделе «Система контроля и зачетные требования» настоящей Программы.

Минимальные требования по уровню спортивной подготовки (спортивному разряду единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК)) для формирования групп по этапам/периодам спортивной подготовки.

Таблица 18

**Минимальные требования уровня спортивной подготовки для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки**

<b>Этапы подготовки</b>	<b>Период</b>	<b>Спортивный разряд, звание ЕВСК</b>
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>1 год</b>	<b>I юношеский спортивный разряд</b>
	<b>2 год</b>	<b>III спортивный разряд</b>
	<b>3 год</b>	
	<b>4 год</b>	<b>II спортивный разряд</b>
	<b>5 год</b>	<b>I спортивный разряд</b>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		<b>КМС</b>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		<b>МС</b>

Тренировочные группы формируются с учетом возраста и пола обучающихся (спортсменов) проходящих спортивную подготовку, медицинскими требованиями, изложенными в разделе «Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку» настоящей Программы.

Численность обучающихся, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, устанавливается на каждом из этапов/периодов (годам) спортивной подготовки

<sup>11</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

<sup>12</sup> Пункт 4 статьи 32 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

государственным заданием на оказание государственных услуг (выполнение работ) по спортивной подготовке по виду спорта «синхронное плавание».

С целью формирования контингента обучающихся на этапах спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся (спортсменов) для достижения высоких спортивных результатов.

#### **Критерии оценки уровня спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются: состояние здоровья;

- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей Программы соответствующего этапа/периода подготовки.

Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, применяются с учетом возраста, этапа подготовки и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «синхронное плавание».

Таблица 19

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

<b>Физические качества</b>	<b>Уровень влияния</b>
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

##### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях:

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки, содержащимся в Программе календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Обучающиеся (спортсмены), принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствовать возрасту и полу участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «синхронное плавание»;

- соответствовать уровню спортивной квалификации участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «синхронное плавание»;
- выполнять план спортивной подготовки;
- проходить предварительный соревновательный отбор;
- иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- выполнять Правила внутреннего распорядка для обучающихся (спортсменов), утвержденные локальными актами Учреждения;
- выполнять требования Устава Учреждения;
- выполнять требования инструкций по охране труда, жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами Учреждения;
- сотрудники, назначенные ответственными за направление обучающихся (спортсменов) на спортивные соревнования, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, проводят мероприятия по соблюдению требований обеспечения безопасности, знакомят с инструкциями по обеспечению безопасности, жизни и здоровья обучающихся (спортсменов), утвержденными локальными актами Учреждения;
- рационально расходуют выделенные средства на спортивные мероприятия;
- персональный состав участников спортивных соревнований определяется решением Тренерского совета по представлению старшего тренера-преподавателя;
- лица, ответственные за организацию направления на спортивные соревнования представляют для утверждения проект приказа о направлении на спортивные соревнования, смету расходов, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих ее в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах)**

В целях качественной подготовки обучающихся (спортсменов) и повышения их спортивного мастерства Учреждением могут организовываться, и проводиться тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью процесса спортивной подготовки. Тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и содержащимся в Программе календарным планом учебно-тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся (спортсменов), задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня учебно-тренировочных мероприятий (сборов), установленным ФССП по виду спорта «синхронное плавание».<sup>13</sup>

Лица, принимающие участие в учебно-тренировочных мероприятиях обязаны:

- выполнять требования Правил внутреннего распорядка, утвержденные локальным актом Учреждения;
- выполнять требования Устава Учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- выполнять требования инструкций по охране труда и обеспечению безопасности жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденные локальными актами Учреждения.
- персональный состав участников учебно-тренировочного мероприятия определяется решением Тренерского совета по представлению старшего тренера-

<sup>13</sup> Приложение №10 к федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, утверждены Приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 25 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание»

преподавателя;

- лица, ответственные за организацию учебно-тренировочных мероприятий представляют для утверждения проект приказа о направлении на тренировочное мероприятие, смету расходов на проведение учебно-тренировочного мероприятия, обеспечивают страхование жизни и здоровья участников;

- сотрудники, назначенные ответственными за организацию и проведение конкретного учебно-тренировочного мероприятия, обеспечивают контроль безопасности участников в период проведения, выполнение в полном объеме плана учебно-тренировочной работы, мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомление с инструкциями по охране труда, жизни, здоровья, утвержденными локальными актами Учреждения, рациональным расходованием выделенных средств.

### **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Количество спортивных соревнований определяется утвержденным календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

С целью исключения форсирования спортивной подготовки и недопустимого физического и психологического напряжения для обучающихся (спортсменов) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года устанавливаются ограничения:

- по количеству стартов (участию в соревновательных дисциплинах) в течение одного соревновательного дня основных и отборочных соревнований;
- по времени исполнения соревновательной дисциплины в основных и отборочных соревнованиях.

Таблица 12

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040–1248	1248–1664

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задачи многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности обучающегося (спортсмена), на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (1–3 разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего спортивного разряда КМС и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей спортивной группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания.

Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач спортивной тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году спортивной подготовки.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности учебно-тренировочных занятий.

Начиная с возраста 10 лет, можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменов 11–12 лет – норм разряда «кандидат в мастера спорта», для спортсменов 13 лет и старше выполнение норматива «мастера спорта России».

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки на основе ФССП разработаны и утверждены КПН, выполнение которых обязательны для перевода обучающихся (спортсменов) на следующий этап/период спортивной подготовки.

#### **Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении организуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки по этапам/периодам (годам) спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс осуществляется по годовым учебно-тренировочным планам групповых учебно-тренировочных занятий с учетом самостоятельной работы обучающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями учебно-тренировочных групп, согласуются заместителем директора по спортивной работе, утверждаются директором Учреждения. **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка синхронистов — это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования спортивно значимых свойств личности и лежащих в их основе психических качеств. Кратко – формирование спортивного характера, но это конечная цель подготовки.

В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – создать у обучающегося (спортсмена) благоприятное психологическое состояние, обеспечивающее успешность тренировочного процесса и соревнований.

Возникшее актуальное психическое состояние может определить продуктивность и качество какой-либо тренировки, но это еще не означает, что оно проявится к очередному учебно-тренировочному занятию. Актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность, чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в ее основе должно лежать соответствующее отношение обучающегося (спортсмена) к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке и т. д.

Стабилизируясь, повторяясь, изо дня в день, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяют свойства личности – психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций. Эти свойства и составляют суть спортивного характера.

Например, один спортсмен всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера-преподавателя, другой делает это от случая к случаю, первого работоспособность определяется добросовестным отношением к учебно-тренировочному процессу, т. е. свойством личности, у второго – сегодняшним настроением, т. е. состоянием. Для того чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена постоянно, перед каждой тренировкой и в процессе ее, или накануне и в процессе спортивных соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий.

Таким образом, психологическая подготовка есть сложнейший процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющих основу спортивного характера. Эти отношения создаются как под влиянием внешних воздействий со стороны тренера-преподавателя, родителей, психолога и др., т. е. в процессе воспитания, так и под влиянием внутренней самоорганизации и самомобилизации, т. е. в процессе самовоспитания спортсмена. Этот процесс осуществляется посредством систематического управления состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются неразрывно связанными, соотносясь между собой как действие и его результат. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности, как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т. е. срочного вмешательства в состояние спортсмена извне, сохраняется всегда, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера.

В конкретных мероприятиях выделяются два основных вида психологической подготовки обучающегося (спортсмена): психологическая подготовка к продолжительному

нагрузочному учебно-тренировочному процессу и психологическая подготовка к спортивным соревнованиям.

Психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления:

- создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса при их тесной взаимосвязи.

Конкретные задачи мотивации, следующие:

- постановка далеко отставленных целей;
- формирование атмосферы командного духа;
- формирование и поддержание установки на достижение успеха;
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний;
- материальная мотивация;
- принятие коллективных решений;
- эмоциональность учебно-тренировочных занятий.

Цементирующим фактором решения этих задач выступают **личностные особенности тренера-преподавателя и всех специалистов**, участвующих в подготовке спортсмена. Плюс к этому требуется особенное развитие синхронистов в процессе самосовершенствования на пути достижения вершин профессионализма. В том числе и в решении второй психолого-педагогической задачи – формирование отношений.

В первую очередь это:

- отношение к спортивной жизни вообще;
- отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке;
- отношение к возможностям восстановления;
- отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям;
- отношение к качеству выполнения учебно-тренировочных заданий;
- отношение к спортивному режиму в его разнообразных проявлениях.

Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям предусматривает развитие у обучающихся (спортсменов) особых свойств личности бойца-победителя. Подведение спортсмена к старту в состоянии оптимальной боевой готовности требует формирование и совершенствование таких качеств и особенностей как спокойствие (хладнокровие) в экстремальных условиях деятельности, уверенность в себе и боевой дух.

Сформированное состояние спокойной боевой уверенности, дополненное нервно-психической свежестью, в значительной мере определяют итог соревновательной деятельности.

Комплекс мероприятий психологической и нервно-психической подготовки при подведении спортсмена к соревнованиям составляют основу достижения «старта плюс». Эта сложная и тонкая работа со спортсменами требует особой психолого-педагогической грамотности не только тренера-преподавателя, но и всех членов команды, в которую может входить и психолог-педагог. В этом случае классические мероприятия дополняются специальными психорегулирующими сеансами.

Тренер-преподаватель осуществляет психологическую подготовку, по сути, на каждом учебно-тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировочного процесса. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и прочее, определяемое творческим потенциалом тренера-преподавателя и увлеченностью работой.

Главными методами воздействия выступают внушения и убеждения, дополняемые более частными, но нередко не менее эффективными.

Внушение (косвенное внушение) – это неаргументированное воздействие на спортсмена, или группу спортсменов с целью изменения их отношений, действий или состояний.

Убеждение – это доводы в пользу того или иного действия, отношения, состояния.

Эти два метода всегда выступают в комплексе, дополняя и уточняя, друг друга.

Заражение – это передача своего состояния или отношения обучающимся.

Пробуждение импульса к подражанию, т. е. побуждение быть подобным себе.

Манипуляция в положительном смысле этого метода, когда с помощью скрытого побуждения добиваются от обучающегося (спортсмена) полезного для него действия или отношения.

Игнорирование, когда умышленным невниманием добиваются необходимого действия или отношения.

Просьба, когда ее выполнение оказывается полезным не только для тренера-преподавателя, но и для самого.

Такие методы воздействия как принуждение, когда с помощью лишений, угроз тренер-преподаватель добивается своего, и нападение, т. е. грубое, агрессивное оскорбление, осмеяние, особенно в присутствии других людей, требуют искоренения из тренерско-преподавательской деятельности. Добившись чего-то в мелочах, тренер-преподаватель проигрывает в крупном.

Особое место в психологической подготовке синхронистов занимает побуждение спортсменов к систематическому самосовершенствованию и самовоспитанию, без чего достижение вершин спортивного профессионализма просто невозможно.

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Таблица 13

#### **Самостоятельная работа обучающихся (спортсменов) по индивидуальным планам спортивной подготовки**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Объем подготовки (недель в год)</b>	<b>Объем подготовки (часов в год)</b>
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	84
Этап высшего спортивного мастерства	3	96

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и выше.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и так далее.

Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося (спортсмена) отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и другое.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия обучающегося (спортсмена): пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля, должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник спортсмена.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность

нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

#### **Структура годичного цикла**

Структура годичного цикла подготовки к основным соревнованиям, продолжительность специализированных периодов тренировочного процесса зависит от конкретных задач, поставленных на каждом из этапов спортивной подготовки.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения спортивных соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Для тренировочного этапа/периода спортивной специализации (1 и 2 год) отсутствует периодизация тренировочного процесса, т. е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Для эффективной реализации Программы высококвалифицированных спортсменов проводится подготовка тренерско-преподавательского состава Учреждения, что связано с повышением профессиональной квалификации тренеров-преподавателей. Это участие в научно-методических конференциях, прохождение курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей, организация и проведение различных семинаров.

Для работы с современными тренажерами и включению в структуру годичного цикла специализированных периодов подготовки на данном оборудовании необходимо специализированное обучение тренерско-преподавательского состава на курсах йоги и пилатеса и получение сертификатов для работы с данными тренажерами.

**Годовой учебно-тематический план образовательной программы для тренировочных групп (спортивной специализации)**

С целью предотвращения применения допинга и формирования устойчивого негативного отношения лиц, проходящих спортивную подготовку к допингу в спорте, табакокурению, алкоголю и наркотическим средствам и другим психотропным веществам в Учреждении рекомендуется использовать образовательную программу «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте»<sup>14</sup>.

Программа рекомендована Комитетом по физической культуре и спорту для обучающихся (спортсменов) в СШОР (СШ) и спортивных классах.

Таблица 14

<b>Этап спортивно й подготовки</b>	<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

<sup>14</sup> Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В. А. Антипов под общ.ред. докт. пед. наук, проф. С. П. Евсеева и докт. мед. наук Д. В. Черкашина, 2012г.

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма.	≈ 70/107	октябрь	Античные Олимпийские игры и Олимпийские игры современности: преемственность идей, сохранение традиций. Олимпийское движение и современный олимпийский спорт. Международный олимпийский комитет и национальные олимпийские комитеты. Олимпийская хартия. Проведение Олимпийских игр, церемония открытия и закрытия. Идеалы и ценности олимпизма. Олимпийские академии и их роль в пропаганде олимпизма. Олимпийское образование: распространение знаний по олимпизму. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физическая активность, физические упражнения и спорт	≈ 70/107	декабрь	Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средства оздоровительной физической культуры. Правила занятий физическими упражнениями и спортом. Способы укрепления здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь — апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	≈ 60/106	декабрь-май	Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ. Сообщения учащихся групп спортивного совершенствования о вредных для человека привычках. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение и социальные процессы	≈ 200	сентябрь	Актуальные проблемы олимпийского спорта и спорта для всех. Идеалы и ценности олимпизма в пирамиде ценностей человека и общества. «Фэйр Плэй» - основа морально-этических норм в современном олимпийском спорте.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально-нравственные аспекты.	≈ 200	ноябрь	Классификация допинговых средств и методов. Допинг-контроль. Отношение спортсменов и тренеров-преподавателей к применению допинга в спорте. Дискуссия по проблеме применения допинга в спорте. Социальный опрос учащихся (анкетирование) с целью выявления их отношения к проблеме допинга в спорте.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации

				личности.
Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально-нравственные аспекты.	≈ 120	ноябрь		Классификация допинговых средств и методов. Допинг-контроль. Отношение спортсменов и тренеров-преподавателей к применению допинга в спорте. Дискуссия по проблеме применения допинга в спорте. Социальный опрос учащихся (анкетирование) с целью выявления их отношения к проблеме допинга в спорте.
Олимпийское движение и социальные процессы	≈ 120	декабрь		Актуальные проблемы олимпийского спорта и спорта для всех. Идеалы и ценности олимпизма в пирамиде ценностей человека и общества. «Фэйр Плэй» - основа морально-этических норм в современном олимпийском спорте.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе/периоде спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «синхронное плавание» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно.

Для зачисления и перевода в спортивные группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства — спортивного звания «мастер спорта России».

### **Отличительные особенности и специфика организации спортивной подготовки**

Многолетняя подготовка синхронистов высокого класса, способных добиваться побед в крупнейших спортивных соревнованиях ведется во многих странах мира. За последнее десятилетие резко расширилась география этого вида спорта. Для достижения высоких результатов необходимо учитывать специфические особенности вида спорта.

Эффективность подготовки синхронистов высокого класса определяется, прежде всего, качеством и объемом специальных знаний тренеров-преподавателей, владением ими тонкостями технической, тактической, функциональной и психологической подготовки.

Требования к качеству знаний постоянно возрастает. На современном этапе в системе Учреждения рассматриваются два основных направления развития вида спорта «синхронное плавание»: научная разработка и обоснование всех важнейших компонентов системы многолетней подготовки спортсменов (синхронистов) на каждом из этапов спортивной подготовки, составляющих структуру Программы:

С этой целью используется систематический анализ и обобщение практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей Учреждения, а также специалистов, использующих систему спортивного отбора синхронистов различной квалификации в известных плавательных центрах, клубах, учреждениях, с последующим внедрением всего рационального в учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки синхронистов.

### **Специфика организации учебно-тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение обучения зависит от календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» определяется ФССП:

- Начальный этап – 2 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Учреждение призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению,

развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

На основе материалов, полученных в результате обобщения практического опыта работы тренеров-преподавателей и данных научных исследований об оптимальных возрастных периодах акцентированного развития двигательных способностей, определяются задачи спортивной тренировки по возрастам для детей и подростков в Учреждении.

#### **Требования к результатам реализации Программ спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

##### **На этапе начальной подготовки:**

- разносторонняя физическая подготовка;
- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям синхронным плаванием;

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «синхронное плавание»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «синхронное плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья обучающихся (спортсменов).

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима 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;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «синхронное плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.
- 

##### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- сохранение мотивации к совершенствованию спортивного мастерства и

достижению высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима 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;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение высоких спортивных результатов - уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Материально-технические условия реализации Программы**

Материально-техническая база Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размера не менее: ширина — 12 м, длина — 25 м и глубиной не менее 2,0 м (для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства);

- ширина — 8 м, длина — 25 м (для этапа начальной подготовки);

- наличие тренировочного спортивного зала.

Наличие:

- хореографического зала;

- тренажерного зала;

- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обучения;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение питание и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе

организацию систематического медицинского контроля.

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Таблица 16

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Аппаратура для трансляции музыки над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации	комплект	на бассейн
			1
2	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера
			1
3	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м <sup>2</sup>	на бассейн
			18
4	Гантели массивные (от 1 кг до 2 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал
			28
5	Доска для плавания	штук	20
6	Лопаточки для плавания	пар	20
7	Батут портативный	штук	на тренировочный спортивный зал
			1
8	Дорожка акробатическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			1
9	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			15
10	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			4
11	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	на хореографический зал
			1
12	Зеркальная стена	штук	на хореографический зал
			2
13	Зеркало передвижное	штук	на хореографический зал
			2
14	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный

			спортивный зал
			4
15	Мат гимнастический мягкий	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
16	Мат гимнастический твердый	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
17	Коврик аэробический	штук	на тренировочный спортивный зал
			20
18	Тренажер «Страус йога»	штук	на тренировочный спортивный зал
			8
19	Блок для йоги	штук	на тренировочный спортивный зал
			30
20	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	на тренировочный спортивный зал
			2
21	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	на тренировочный спортивный зал
			2
<b>Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>			
22	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	1

Таблица 17

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

\* В соответствии с правилами вида спорта "синхронное плавание" утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2017 г. № 1118, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 29 декабря 2018 г. № 1128, регламентом оказания услуги, тренажер необходим для групп ССМ и ВСМ для подготовки к отбору в сборные команды РФ. Согласно утвержденным ФСПРФ критериям отбора в сборные команды РФ основное внимание уделяется гибкости, подвижности суставов и растяжке.

\*\*Обеспечение экипировкой лиц, проходящих спортивную подготовку и включенных в составы сборных команд Учреждения для участия во всероссийских, международных и региональных соревнованиях календарного плана.

Требования к обеспечению экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием для осуществления Программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», соответствующие установленным в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «плавание», приведены в Таблицах 16, 17, 18 к настоящей Программе. Обеспечение спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием осуществляется в объеме, соответствующему территориальному корректирующему коэффициенту, установленному субъектом РФ к базовым нормативам затрат на оказание услуг по спортивной подготовке.

## **Кадровые условия реализации Программы**

Требования к условиям реализации Программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

### **Требования к кадрам:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе:

#### **На этапе начальной подготовки (НП):**

- наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» без предъявления требований к стажу работы по специальности.

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТ (СС))**

- наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» и стажа работы по специальности не менее одного года или наличие среднего профессионального образования (непрофильного) или высшего образования (непрофильного) и дополнительного профессионального образования (профессиональной переподготовки) в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» и стажа работы по специальности не менее одного года;

#### **На этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

- наличие высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» и стажа работы по специальности не менее трех лет

- или наличие высшего образования (непрофильного) и дополнительного профессионального образования (профессиональной переподготовки) в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерско-преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения учебно-тренировочного процесса и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «синхронное плавание (при условии их одновременной работы с обучающимися (спортсменами)).

СОГЛАСОВАНО

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА "СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ" на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

**ТРЕНЕР:**

**Основные задачи:**

1. подготовка функциональных возможностей организма
2. Обучение техники спортивного плавания
3. разучивание элементов синхронного плавания Дельфиник 1

**Планируемые результаты (участие в соревнованиях)**

<b>КПН</b>																									

№ п/ п	Месяц																										
	Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Период																										
	Содержание занятий																										
1	Кол-во тренировочных дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Кол-во тренировок. часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	ОФП, мин	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
4	СФП :	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
5	Спортивное плавание	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
6	Имитационные упражнения	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	Гимнастическая подготовка																										
8	Хореография																										
9	Акробатическая подготовка																										
10	Техника синхрон. плавания																										

11	ТМ																											
12	Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Психологическая подготовка											+			+	+												
14	Спортивные соревнования											+			+	+												
15	Диспансеризация		+																									
16	Контрольные нормативы																											
17	Теоретическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	<b>ИТОГО</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
№ п/ п	<b>Месяц</b>											<b>самостоятельная работа</b>																
	<b>Неделя</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	
	<b>Период</b>																											
	<b>Содержание занятий</b>																											
1	Кол-во тренировочных дней	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	Кол-во тренировок. часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	ОФП, часы	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
4	СФП, часы	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
5	Спортивное плавание	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
6	Имитационные упражнения	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
7	Гимнастическая подготовка																											
8	Хореография																											
9	Акробатическая подготовка																											
10	Техника синхрон. плавания																											
11	ТМ																											
12	Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+	+	+	



**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ Т (СС) -1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
ПО ВИДУ СПОРТА "СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ" СШОР ПО ВВС "ЭКРАН" на 20 \_\_/20 \_\_ учебный год**

**ТРЕНЕР:** \_\_\_\_\_

**Основные задачи:**

1. разучивание и отработка фигур
2. Разучивание и выступление с произвольной программой
3. совершенствование техники спортивного плавания
4. подготовка функциональных возможностей организма

**Планируемые результаты (участие в соревнованиях)**

1. Первенство СШОР по ВВС "Экран" среди девочек 20 \_\_ г.р. и моложе

5. Первенство СШОР по ВВС "Экран" по синхронному плаванию среди девочек 20 \_\_ г.р. и моложе июнь 20 \_\_ СК "Центр плавания"

№ п/ п	Месяц																											
	Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
	Период																											
	Содержание занятий																											
1	Кол-во тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	Кол-во тренировок. часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
3	ОФП, мин	27 0	27 0	27 0	27 0	25 0	25 0	25 0	25 0	25 0	22 0																	
4	СФП :	17 0																										
5	Спортивное плавание	10 0																										
6	Имитационные упражнения	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45		
7	Гимнастическая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45		
8	Хореография	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45		

9	Акробатическая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
10	Техника синхрон. плавания					20	20	20	20	20	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
11	ТМ																											
12	Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Психологическая подготовка												+															
14	Спортивные соревнования												+															
15	Диспансеризация		+																									
16	Контрольные нормативы																											
17	Теоретическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<b>ИТОГО</b>	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

№ п/ п	Месяц													самостоятельная работа														
	Неделя	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
	Период																											
	Содержание занятий																											
1	Кол-во тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	Кол-во тренировок. часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
3	ОФП, часы	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4	СФП, часы	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	Спортивное плавание	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
6	Имитационные упражнения	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
7	Гимнастическая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
8	Хореография	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	

9	Акробатическая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
10	Техника синхрон. плавания	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	ТМ																										
12	Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+	+	+
13	Психологическая подготовка	+																									
14	Спортивные соревнования	+																									
15	Диспансеризация				+																						
16	Контрольные нормативы				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
17	Теоретическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
	<b>ИТОГО</b>	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

**ВСЕГО**

**Тренировочные мероприятия**

1	Кол-во тренировочных дней	208
2	Кол-во тренировок. часов	624
3	ОФП, часы	10490
4	СФП, часы	8840
5	Спортивное плавание	5200
6	Имитационные упражнения	2340
7	Гимнастическая подготовка	2340
8	Хореография	2340
9	Акробатическая подготовка	2340
10	Техника синхрон. плавания	3550
11	Теоретическая подготовка	0
12	ТМ (кол-во дней)	

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

**6.**

**7.**

**8.**

**9.**

**10.**

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
ПО ВИДУ СПОРТА "СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ" СШОР ПО ВВС "ЭКРАН" на 20 \_\_/20 \_\_ учебный год**

**ТРЕНЕР:** \_\_\_\_\_

**Основные задачи:**

<b>1. Целенаправленное воспитание физических качеств.</b>
<b>2. Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.</b>
<b>3. Ознакомление, разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания , стартов и поворотов.</b>
<b>4. Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, спец. упр., фигуры и композиции).</b>

**Планируемые результаты (участие в соревнованиях)**

<b>1. Участие в Кубке СШОР по ВВС "Экран" в обязательной программе, комбинированной программе и дуэте 1-3 ноября</b>
<b>2. Участие в Первенстве СШОР "ВоВиС" среди мальчиков и девочек 8-9 лет и молодеж.</b>
<b>3. Участие в Первенстве СШОР по ВВС "Экран" в обязательной программе и комбинированной программе</b>
<b>4. Участие в Первенстве СШОР по ВВС "Невская волна" среди девочек и мальчиков младшего возраста.</b>
<b>5. Участие в Первенстве СШОР по ВВС "Экран" в обязательной программе, комбинированной программе</b>
<b>6. Участие в Первенстве Санкт-Петербурга в обязательной программе, комбинированной программе</b>

№ п/п	Месяц																											
	Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
	Период																											
	Содержание занятий																											
1	Кол-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Кол-во трениров. часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	ОФП, часы	4	3	4	3	1	1	2	1	1	3	2	3	2	2	1				2	2	3	1	2		2		
4	СФП, часы	3	3	3	4	1	1		2	2	2	4	2	4	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
5	Спортивное плавание	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	
6	Имитационные упражнения																											
7	Гимнастическая подготовка					2	2	1	1	1	1	1			1	2	2	2	1				1		1		2	
8	Хореография					2	3	2	2	2			2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
9	Акробатическая подготовка					1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1				1		1		1	
10	Техника синхрон. плавания	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
11	ТМ														1					1								
12	Воспитательная работа				В течение года																							
13	Психологическая подготовка				В течение года																							
14	Спортивные соревнования																											



3	ОФП, часы	87
4	СФП, часы	98
5	Спортивное плавание	155
6	Имитационные упражнения	0
7	Гимнастическая подготовка	45
8	Хореография	106
9	Акробатическая подготовка	45
10	Техника синхрон. плавания	350
11	Теоретическая подготовка	4
12	ТМ (кол-во дней)	

3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
ПО ВИДУ СПОРТА "СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ" СШОР ПО ВВС "ЭКРАН" на 20 \_\_/20 \_\_ учебный год**

**ТРЕНЕР:** \_\_\_\_\_

**Основные задачи:**

1. Целенаправленное воспитание физических качеств.
2. Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
3. Ознакомление, разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания , стартов и поворотов.
4. Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, спец. упр., фигуры и композиции).

**Планируемые результаты (участие в соревнованиях)**

1. Участие в Кубке СШОР по ВВС "Экран" в обязательной программе, комбинированной программе и дуэте
2. Участие в Первенстве Санкт-Петербурга в обязательной программе, комбинированной программе и дуэте
3. Участие в Первенстве СШОР по ВВС "Экран" в обязательной программе и комбинированной программе
4. Участие в Первенстве СЗФО среди девочек и мальчиков 12 лет и моложе
5. Участие в Первенстве СШОР по ВВС "Экран" в обязательной программе, комбинированной программе и дуэте
6. Участие в Первенстве Санкт-Петербурга в обязательной программе, комбинированной программе и дуэте июнь

№ п/п	Месяц																										
	Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Период																										



	Неделя	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
	Период																											
	Содержание занятий																											
1	Кол-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
2	Кол-во тренировок часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	ОФП, часы	1	1					3	3	2	3				2	3	2	1	1	2		2	4	4	4	4	4	
4	СФП, часы	1	2	2	1	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	4			1		2	1	4	4	4	4	4	
5	Спортивное плавание	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3					
6	Имитационные упражнения																											
7	Гимнастическая подготовка	1		1	1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
8	Хореография	3	2		3	3	3	2		1	1		2	2	3		3	2	2	2	2	2	2	1	4	4	4	4
9	Акробатическая подготовка	2		2	2	2	2	1				1	1	1	2		2	1	1	1	1			2	2	2	2	
10	Техника синхрон. плавания	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8					
11	ТМ										1								1									
12	Воспитательная работа																											
13	Психологическая подготовка																											
14	Спортивные соревнования							+			+																	
15	Диспансеризация											+										+						
16	Контрольные нормативы		1	1					2		1		1	2		1	2		1	1	1	1	1					
17	Теоретическая подготовка	1	1							1	1	1	1						1				1					



**Планируемые результаты (участие в соревнованиях)**

1. Кубок СШОР по ВВС "Экран" по синхронному плаванию на призы Анастасии Архиповской среди мальчиков, девочек до 13 лет
2. МС Русская матрешка до 13 лет
- 3.
4. Первенство СШОР по ВВС "Невская волна" по синхронному плаванию (20 г.р. и моложе) ЦВВС "Невская волна"
5. Первенство СШОР по ВВС "Экран" по синхронному плаванию среди девочек 2011 г.р. и моложе июнь 2023 СК "Центр плавания"

№ п/п	Месяц																											
	Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
	Период																											
	Содержание занятий																											
1	Кол-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Кол-во трениров. часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	ОФП, мин	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108
4	СФП :	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
5	Спортивное плавание	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
6	Имитационные упражнения	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
7	Гимнастическая подготовка	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
8	Хореография	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
9	Акробатическая подготовка	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
10	Техника	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220	220

	синхрон. плавания		0	0	0	2	2	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0
11	ТМ																									
12	Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Психологическая подготовка														+		+	+								
14	Спортивные соревнования														+		+	+								
15	Диспансеризация		+																							
16	Контрольные нормативы																									
17	Теоретическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	<b>ИТОГО</b>	988	98	98	98	9	9	98	98	98	988	98	98	98	98	98	98	98	988	98	98	98	98	98	98	98

№ п/п	Месяц											самостоятельная работа														
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
	Неделя	Период	Содержание занятий																							
1	Кол-во тренировочных дней	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Кол-во трениров. часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	ОФП, часы	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108	108
4	СФП, часы	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200

5	Спортивное плавание	200	20	20	20	2	2	20	20	20	200	20	20	20	20	20	20	20	200	20	20	20	20	20	20	20	200
6	Имитационные упражнения	80	80	80	80	8	8	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
7	Гимнастическая подготовка	60	60	60	60	6	6	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
8	Хореография	60	60	60	60	6	6	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
9	Акробатическая подготовка	60	60	60	60	6	6	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
10	Техника синхрон. плавания	220	22	22	22	2	2	22	22	22	220	22	22	22	22	22	22	22	220	22	22	22	22	22	22	22	220
11	ТМ																										
12	Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+	+	+
13	Психологическая подготовка	+																									
14	Спортивные соревнования	+																									
15	Диспансеризация				+																						
16	Контрольные нормативы				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
17	Теоретическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
	<b>ИТОГО</b>	1080	98	98	98	9	9	98	98	98	988	98	98	98	98	98	98	98	988	98	98	98	98	98	98	98	988

988

		<b>ВСЕГО</b>
1	Кол-во тренировочных дней	312
2	Кол-во трениров. часов	936
3	ОФП, часы	5616

**Тренировочные мероприятия**

**1.**

---

**2.**

---

**3.**

---

4	СФП, часы	10400
5	Спортивное плавание	10400
6	Имитационные упражнения	4160
7	Гимнастическая подготовка	3120
8	Хореография	3120
9	Акробатическая подготовка	3120
10	Техника синхрон. плавания	11440
11	Теоретическая подготовка	0
12	ТМ (кол-во дней)	

4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ ГРУППЫ ССМ  
ПО ВИДУ СПОРТА "СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ на 20 \_\_\_ / 20 \_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Тренер**

**Основные задачи:**

**1. Совершенствование исполнения технических элементов программы.**

**2.Повышение уровня художественного исполнения произвольных программ.**

**3.Повышение высоты в вертикальных положениях.**

**Планируемые результаты (участие в соревнованиях)**

**1. Первенство СПб 3-6 место группа**

**2. Первенство СШОР "ЭКРАН" 1-2 место группа**

**3. Первенство СЗФО России 3-6 место группа**

**4. Первенство России 4-6 место группа**

**5.**

**6.**

**7.**

8.

№ п/п	Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	ВСЕГО
	Период													
	Содержание занятий	Основные объемы тренировочных нагрузок												
1	Кол-во тренировочных дней	26	26	26	27	26	24	27	26	26	26	26	27	313
2	Кол-во тренировочных часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
3	ОФП, часы	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
4	СФП, часы	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
5	Спортивное плавание	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
6	Имитационные упражнения	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
7	Гимнастическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
8	Хореография	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
9	Акробатическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
10	Техника синхрон. плавания	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
11	ТМ					+								
12	Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
14	Спортивные соревнования		+		+	+		+	+		+			
15	Диспансеризация	+			+						+	+		
16	Контрольные нормативы				+						+			
17	Теоретическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0
	<b>ИТОГО</b>	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ДЛЯ ГРУППЫ ВСМ

**ПО ВИДУ СПОРТА "СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ" СШОР по ВВС "Экран"  
на 20 \_\_\_/20 \_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ТРЕНЕР**

**Основные задачи:**

- 1. Совершенствование исполнения технических элементов программы.**
- 2.Повышение уровня художественного исполнения произвольных программ.**
- 3.Повышение высоты в вертикальных положениях.**

**Планируемые результаты (участие в соревнованиях)**

- 1.Первенство СПб 2-3 место группа**
- 2.Первенство СШОР "ЭКРАН" 1-2 место группа**
- 3.Кубок СПб 2-3 место группа**
- 4.Первенство СЗФО России 2-3 место группа**
- 5. Чемпионат СПб 2-3 место комби**
- 6.Чемпионат СЗФО России 2-3 место группа**
- 7. Кубок России 4-6 место группа**
- 8. Первенство России 5-8 место группа**
- 9. Чемпионат России 4-6 место группа**

	Период	Подготовительный -соревновательный - переходный												
		Основные объемы тренировочных нагрузок												
	Содержание занятий													
1	Кол-во тренировочных дней	25	27	25	26	24	24	26	26	26	26	27	26	310
2	Кол-во тренировочных часов	133	144	132.5	139	128	128	139	139.5	137.5	139	144.5	139	1643
3	ОФП, часы	25	30	10	11	10	10	11	12	12	30	30	30	221
4	СФП, часы	27,0	25	27,5	30	25	25	30	27.5	27,5	30	30.5	22	269
5	Спортивное плавание	24	27	12	12	12	12	12	12	12	24	25	25	209
6	Имитационные упражнения	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
7	Гимнастическая подготовка	8	6	8	8	6	6	8	8	8	8	8	8	90
8	Хореография	8	10	8	10	8	8	10	10	10	8	8	8	106
9	Акробатическая подготовка	8	6	8	10	8	8	10	10	10	6	8	8	100
10	Техника синхрон. плавания	25	32	52	50	51	51	50	52	50	25	27	30	495
11	ТМ		+			+			+					

12	Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
14	Спортивные соревнования		+		+	+		+	+		+			
15	Диспансеризация	+			+						+	+		
16	Контрольные нормативы				+						+			
17	Теоретическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0
	<b>ИТОГО</b>	133	144	133,5	139	128	128	139	139.5	137,5	139	144.5	139	1643

## 1.1 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013)
2. Приказ Министерства спорта России от 01.06.2021 г. № 391 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»» (зарегистрировано в Минюсте России 06.07.2021 г. регистрационный № 64117)
3. Приказ Министерства спорта России от 17.09.2022 № 739 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»» (зарегистрировано в Минюсте России 25.10.2022 регистрационный № 70694).
4. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
6. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
7. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт. пед. наук, проф. С.П. Евсеева и докт. мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
9. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации, утверждено приказом Министерства спорта России от 26.10.2018 № 913(зарегистрировано в Минюсте России 19.11.2018 г. регистрационный № 52709)
10. Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1
11. Практическое руководство для спортивных врачей. Г. А. Макарова, Ростов-на-Дону, Баропресс, 2002г.
12. Спортивная медицина. Национальное руководство, ред. акад. РАН, РАМН С. П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г. А. Макарова.
13. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-0309-5
14. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 318, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-4468-1443-5
15. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / М. Н. Максимова. - Москва: Советский спорт, 2012. - 303, [1] с.: ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-9718-0475-8

16. Павлова, Т. Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст]: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.
17. Боголюбова М. С., Максимова Г. В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
18. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
19. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн. - метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова. - М.: Советский спорт, 2012.-200с.
20. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова. -М.: Советский спорт, 2012. 304с.
21. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.Н. Максимова. - М.: Советский спорт, 2007.-192с.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

<http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство

<https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство

<http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет

<http://www.fina.org/> - Международная федерация плавания

<http://www.len.eu/> - Европейская лига водных видов спорта

<http://www.synchrorussia.ru/> - Всероссийская федерация синхронного плавания

**Над Программой работали:**

инструктор-методист - Белова Н.Л.