

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПРИМОРЕЦ»
НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ ДО «Приморец» НГО)**

ПРИКАЗ

г. Находка

28.04.2023

№ 25–СР

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

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».
2. Признать утратившей силу программу по виду спорта «синхронное плавание» утвержденную приказом № 33 от 29 сентября 2020 года.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



О.А. Володина



УТВЕРЖДАЮ

директор

МАУ ДО «Приморье» НГО

О.А.Володина

Приказ № 25-СР от 28.04.2023г.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке синхронного плавания с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Минспорта России в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ (далее – ФССП).

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

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
 - от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
 - наличия современной материально-технической базы
 - от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов
 - от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок
- Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этап 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	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2

4. Объем 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
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, теоретические занятия);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета следования к месту учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к 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 соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	14	18

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

Спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе В соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности:

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка(%)	30-34	22-28	17-23	8-12	8-12	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	26-34	26-34	28-35	26-34	26-34

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	10-12	10-14	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	38-42	38-48	40-56	40-60	50-64	50-70
5.	Теоретическая, психологическая подготовка(%)	3-4	3-4	3-4	2-4	2-4	3-4
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинское, медико-биологическое, восстановительное мероприятие, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	4-6

7. Календарный план воспитательной работы

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

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; - ... 	
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... 	В течение года
2.3.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществ-

лением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	январь	Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта, а также о статусе спортсмена
Учебно-тренировочный этап	Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)(беседа) История допинга в спорте. Всемирная антидопинговая программа. Всемирный антидопинговый кодекс как основная составляющая Всемирного антидопингового кодекса и Российских антидопинговых правил. (беседа)	В течении года	Сдача теста «Русادا» по теме «Антидопинг»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Международные стандарты как неотъемлемые приложения к Всемирному антидопинговому кодексу. Основные положения Стандартов; тестированию и распределениям , для лабораторий и терапевтическому использованию по защите частной жизни и персональной информации . Запрещенный список. Классификация веществ и методов , за	В течении года	Сдача теста «Русادا» по теме «Антидопинг»

	<p>прещенных для использования в спорте. Характеристика распространенных запрещенных веществ (анаболических агентов, пептидных гормонов, стимуляторов, наркотиков, каннабиноидов) с позиции вредоносного воздействия на организм(лекция)</p>		
--	--	--	--

9. Планы инструкторской и судейской практики

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 1 спортивного разряда, КМС, МС, МСМК. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение званий судей по спорту и инструкторов по спорту.

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судьи.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании различных упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.

	4	<p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами.</p> <p>Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.</p>
	5	<p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.</p>

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

На этап спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП по виду спорта «синхронное плавание» и не имеющие медицинских противопоказаний.

Медицинские требования: необходимо соблюдение всех требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- углубленные медицинские обследования (УМО), включая функциональные пробы и оценку физического состояния два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

III. Система контроля

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

- 11.1. На этапе начальной подготовки:
- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
 - сформировать широкий круг двигательных умений и навыков, гармонично развивать физические качества;
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «синхронное плавание»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
сформировать устойчивый интерес и спортивную мотивацию к занятиям видом спорта «синхронное плавание»;
повышать уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «синхронное плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий и периоды отдыха, режим восстановления и питания;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

сформировать мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
повышать уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;
повысить функциональные возможности организма;
сформировать навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов от-

дыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности.

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

стабильно демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

приобрести опыт спортивного судьи по виду спорта «синхронное плавание»

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, все-

российских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Исходное положение - лежа на спине, перейти в положение «сидя»	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2		3	
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	Количество раз	Не менее		Не менее	
			4		5	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более		Не более	
			40		30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более		Не более	
			40		30	
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев ног с фиксацией 5с)	см	Не более		Не более	
			40		30	
2.4.	Исходное положение сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	Не менее		Не менее	
			3,0		5,0	
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2		4	
2.6.	Плавание 25м на спине	Мин,с	Без учета времени			
2.7.	Плавание 25м на груди	Мин,с	Без учета времени			
2.8.	Плавание 50м ком-	Мин,с	Без учета времени			

	бинированно (25м со старта вольным стилем = 25м кроль на спине)		
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Количество раз	Не менее 10	
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положении «угол»	Количество раз	Не менее 6	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10с)	Количество раз	Не менее 5	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более 20	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более 20	
2.3.	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5с.	см	Не более 40	
2.4.		мин,см	Не более 2,20 2,50	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчи- ки/юноши	Девоч- ки/девуш ки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнасти- ческой скамьи	Количество раз	Не менее	
			15	
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на вы- сокой перекладине. Подъ- ем выпрямленных ног до касания перекладины	Количество раз	Не менее	
			8	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 30с)	Количество раз	Не менее	
			8	
2. Норматив специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не менее	
			10	5
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не менее	
			10	5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5с	см	Не менее	
			30	20
2.4.	100м комплексное пла- вание	Мин,с	Не менее	
			1.40	1.50
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Мальчи- ки/юноши	Девоч- ки/девуш ки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнасти- ческой скамьи	Количество раз	Не менее	
			20	18
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на вы- сокой перекладине. Подъ- ем выпрямленных ног до касания перекладины	Количество раз	Не менее	
			9	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 15с)	Количество раз	Не менее	
			10	
2. Норматив специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не менее	
			5	0
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не менее	
			5	0
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5с	см	Не менее	
			20	10
2.4.	100м комплексное пла- вание	мин,с	Не менее	
			1.30	1.40
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

15. Учебно-тематический план:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180	
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май
...	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь
	Теоретические основы технико-	≈ 70/107	май

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта		
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь- апрель
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200	
		≈ 200	сентябрь
		≈ 200	октябрь
		≈ 200	ноябрь
		≈ 200	декабрь
		≈ 200	январь
		≈ 200	февраль-май
		в переходный период спортивной подготовки	

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	
		≈ 120	сентябрь
		≈ 120	октябрь
		≈ 120	ноябрь
		≈ 120	декабрь
		≈ 120	май

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

- Возраст обучающихся на этапах Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения Их В список кандидатов спортивную сборную команду В субъекта Российской Федерации по виду спорта «синхронное плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «синхронное плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

№ 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 разными пипами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммуникации	комплект	На бассейн
			1
2.	Портативная беспроводная музыкальная система с различными типами носителей	штук	На тренера
			1
3.	Покрытие фрикционное(нескользящее)	м ²	На бассейн
			18
4.	Гантели массивные (от 1 кг до 2 кг)	пар	На тренировочный Спортивный зал
			14
5.	Доска для плавания	штук	20
6.	Лапаточки для плавания	пар	20
7.	Батут портативный	штук	На тренировочный Спортивный зал

			1
8.	Дорожка акробатическая	штук	На тренировочный Спортивный зал
			1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	На тренировочный Спортивный зал
			15
10	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный Спортивный зал
			4
11	Станок хореографический стационарный и(или) переносной	комплект	На хореографический зал
			1
12	Зеркальная стена	штук	На хореографический зал
			2
13	Зеркало передвижное	штук	На хореографический зал
			2
14	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный Спортивный зал
			4
15	Мат гимнастический мягкий	штук	На тренировочный Спортивный зал
			10
16	Мат гимнастический твердый	штук	На тренировочный Спортивный зал
			10
17	Коврик аэробический	штук	На тренировочный Спортивный зал
			20
18	Тренажер «страус йога»	штук	На тренировочный Спортивный зал
			8
19	Блок для йоги	штук	На тренировочный Спортивный зал
			30
20	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	На тренировочный Спортивный зал
			2
21	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	На тренировочный Спортивный зал
			2

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совер-

шенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
22	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	1

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Зажим для носа	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	2	4	1
2.	Костюм	штук	На	-	-	-	-	1	1	1	1

	спортивный парадный		обучающегося								
3.	Кроссовки	штук	На обучающегося	-	-			1	1	1	1
4.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	На обучающегося	-	-			1	1	2	2
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	штук	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 программ)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
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

			ся								
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

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками :

- укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками;

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения;

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, по иным видам спорта с учетом специфики вида спорта «синхронное плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Кроме дополнительного тренера-преподавателя, к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова.- М.: Физкультура и спорт, 2000.- 160 с.
2. Васильев Е.В. Танец.- М.: Искусство, 1968. – 247 с.
3. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1978.- 102 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
5. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. – М., 2004.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты.–М.,2001.
7. Морель Ф. Хореография в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с. 22
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт. 1982. – 280 с.
9. Парфёнов В.А., Кононенко Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье.1979. – 104 с.
10. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов Физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 288 с.

11. Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 232 с.
12. Синхронное плавание. Правила соревнований.– М.: 2012. – 53 с.
13. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989.- 120 с.
14. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Т.С. Лисицкой - М.: Физическая культура и спорт, 1982 - 232с.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физическая культура и спорт, 1972 - 176 с. 16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой - М. Физкультура и спорт, 1982- 280с.