

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании
Тренерско-педагогического совета
МБУ «СК «Дружба»
Протокол от «28» августа 2023 г.

Утверждаю
И.о. директора МБУ «СК «Дружба»
Л.Н. Лысенкова
« 21 » сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Уровни освоения: Стартовый, Базовый, Продвинутый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-18 лет и старше

Срок реализации программы: Стартовый уровень: 1-3 года
Базовый уровень: 1-8 лет
Продвинутый: не ограничен

Ханты-Мансийск
2023

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Синхронное плавание» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Разработчики:

Инструктор-методист
МБУ «СК «Дружба»

Баева Алена Владимировна

Начальник отдела
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская Анна Олеговна

Тренер-преподаватель МБУ «СК «Дружба»

Костырко Ольга Анатольевна
Еремеева Анна Владимировна

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы	8
II	Содержание дополнительной общеразвивающей программы	10
III	Планируемый результат освоения дополнительной общеразвивающей программы	15
IV	Содержание календарного спортивно-оздоровительный плана дополнительной общеразвивающей программы	20
V	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	31
VI	Формы аттестации дополнительной общеразвивающей программы	34
VII	Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вид спорта «синхронное плавание» – водный, сложно-координационный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Спортивные соревнования состоят из технической и длинной программы. В первом случае обучающиеся выполняют определённые фигуры. В длинной программе никаких ограничений на музыкальную или хореографическую композиции нет.

Жюри, оценивающее действия обучающихся, состоит из двух групп судей по пять человек в каждой: одна группа оценивает технику выполнения программы, а другая — артистичность. Судьи сидят с обеих сторон бассейна. Минимальная оценка — 0,1 балл. Максимальная оценка, которую может выставить каждый из членов жюри, равняется десяти баллам. Благодаря своей зрелищности, красочности и спортивности он культивируется во многих странах мира и включен в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов.

В Ханты-Мансийске синхронное плавание получило свое развитие с 2002 года в Центре спортивной подготовки «Дружба».

В феврале 2011 года была зарегистрирована общественная организация «Федерация синхронного плавания Ханты-Мансийского автономного округа - Югры» (ОО «ФСПХМАО - Югры»).

Ежегодно, согласно календарному плану, утвержденному Общероссийской общественной организацией «Федерация синхронного плавания России», календарного плана окружных, всероссийских и международных спортивных мероприятий БУ ХМАО-Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры», г. Ханты-Мансийск принимает соревнования по синхронному плаванию различного уровня.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности (далее – Программа) – представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) детей и взрослых и организационно-педагогические аспекты, которые представлены в виде календарного спортивно-оздоровительного плана, форм аттестации.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Спортивно-оздоровительный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Синхронное плавание» ведется в соответствии с данной Программой и локальным актом по организации учебно-тренировочной деятельности.

Расписание занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима спортивно-оздоровительных занятий, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Актуальность программы, занятия синхронным плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Позволяет благотворно влиять на физическое развитие обучающихся, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, выявить, обучать, воспитывать и поддерживать обучающихся, повысить социальный статус творческой личности. Гармоническое развитие синхронисток, красота двигательных действий, эстетичность и даже атлетичность определяют широкую международную популярность синхронного плавания. Программа ориентирована на творческие способности обучающихся, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы.

Отличительные особенности программы программа предоставляет возможности обучающимся, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям синхронного плавания, укрепить здоровье, получить социальную практику общения. Программа также предоставляет возможность

обучающимся, ранее занимающимся синхронным плаванием, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Синхронное плавание».

Специфика предполагаемых занятий по этой программе обусловлена на стартовом уровне подготовки обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков с дальнейшим освоением техники синхронного плавания. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения спортивно-оздоровительных занятий.

Программа предназначена для 3 (трех) блоков людей, которые разделяются между собой по возрастному аспекту и уровню их подготовки:

- 1) Стартовый уровень (для детей 7-9 лет), данный блок реализуется 1-3 года;
- 2) Базовый уровень (для детей 10-17 лет), он реализуется 1-8 лет;
- 3) Продвинутый уровень (для людей 18 лет и старше), реализация данного блока – не ограничена (при условии, если обучающиеся данного блока сдают контрольные испытания, аттестацию и подтверждают свою физическую подготовленность).

В каждом уровне подготовки существует минимальное и максимальное количество обучающихся, которые могут быть зачислены и проходить обучение в Учреждении:

- на стартовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);
- на базовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);
- на продвинутом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 10-15 человек).

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, для получения, каждого обучающегося одинаковые стартовые возможности для обучения по определенному уровню освоения данной Программы.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Синхронное плавание».

Адресат программы. В Учреждение принимаются все желающие увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом.

I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Основные показатели и требования Программы

Уровень освоения Программы (возраст реализации)	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения Программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Стартовый (7-9 лет)	1-3 года	156-312 в год (3 - 6 часов в неделю)	-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; - гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения	- освоение прогнозируемых результатов Программы -зачисление на этапы спортивной подготовки
Базовый (10-17 лет)	1-8 лет	156-624 часов в год (3-12 часов в неделю)	- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; - приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. - поддержка обучающихся высокого класса не прошедших квалификационные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта -создание условий для профессиональной ориентации.	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - участие обучающихся в городских мероприятиях.
Продвинутый 18 лет и старше	Не ограничено	156-936 часов в год (3-18 часов в неделю)	-повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; -содействие конкурентоспособности выпускников,	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - наличие выпускников, продолживших

			-создание условий для профессиональной ориентации.	обучение по профилю.
--	--	--	--	----------------------

II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает проведение теоретических и практических спортивно-оздоровительных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, демонстрации видеоматериала. Практические занятия включают в себя: общую и специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую (психологическую) подготовки, а также восстановительные средства и мероприятия.

На спортивно-оздоровительных занятиях *стартового и базового уровня освоения* Программы используются следующие технологии:

- лично-ориентированные технологии. В центре внимания стоит личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.

- здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.

- игровые технологии – обладают средствами, активизирующими деятельность обучающихся. Игра помогает включиться в работу, улучшить позиции в коллективе обучающихся, создать доверительные отношения.

- групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

Основной формой *продвинутого уровня обучения* Программы является работа по индивидуальным планам для осуществления разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепления здоровья и личностное развитие.

Антидопинговое обеспечение.

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода,

включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

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. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

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

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Синхронное плавание».

Методические особенности

Методика работы по данной Программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими знаниями и практическим освоением полученных знаний.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей обучающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, постоянный контакт и контроль тренера-преподавателя.

Другим важнейшим аспектом методики обучения являются принципы, ориентирующие воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

На стартовом уровне (7-9 лет) освоения данной Программы особое внимание уделяется укреплению здоровья обучающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия. При обучении на стартовом уровне для закрепления и развития интереса обучающихся к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, фотографии и т.д.). В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база.

На базовом уровне (10-17 лет) освоения обучающимся предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

На продвинутом уровне (18 лет и старше) обучающимся предлагается совершенствовать или поддерживать свои умения и навыки, в соответствии с целями и задачами индивидуального плана работы. Также на этом уровне, обучающиеся принимают участие в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

По итогам освоения Программы применительно к уровню освоения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На стартовом уровне (7-9 лет):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Синхронное плавание»;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на

Программу спортивной подготовки.

На базовом уровне (10-17 лет):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Синхронное плавание»;
- выполнить аттестационные испытания на заключительном году обучения.

На продвинутом уровне (18 лет и старше):

- повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- участие в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для зачисления или перевода на следующий год обучения, все обучающиеся Программы ежегодно (в конце каждого учебного года) должны сдавать нормативы физической подготовки, согласно следующим представленным таблицам:

Таблица 2

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап *стартового уровня* обучения (СОГ-1) по виду спорта «Синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	Количество раз	Не менее	
			1	1
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	Количество раз	Не менее	
			2	2

Таблица 3

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (начальная подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	Количество раз	Не менее	
			2	2
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем	Количество раз	Не менее	
			4	4

	ног до касания пола пальцами ног за головой			
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более	
			40	40
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более	
			40	40
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5с)	см	40	40
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	Не менее	
			3,0	3,0
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Количество раз	Не менее	
			2	2
2.6.	Плавание 25 м на спине	Мин, с	Без учета времени	
2.7.	Плавание 25 м на груди	Мин, с	Без учета времени	
2.8.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем – 25 м кроль на спине)	Мин, с	Без учета времени	
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (средняя подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Синхронное плавание»»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Количество раз	Не менее	
			10	
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	Количество раз	Не менее	
			6	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	Количество раз	Не менее	
			5	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более	
			20	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более	
			20	
2.3.	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук) Фиксация 5 с.	см	Не более	
			40	
2.4.	Комплексное плавание 100 м	Мин, с	Не более	
			2,20	2,50

- Нормативы итоговой аттестации представлены в таблице 5.

Таблица 5

Нормативы итоговой аттестации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Количество раз	Не менее	
			15	
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	Количество раз	Не менее	
			8	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	Количество раз	Не менее	
			8	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более	
			10	5
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более	
			10	5
2.3.	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук) Фиксация 5 с.	см	Не более	
			30	20
2.4.	Комплексное плавание 100 м	Мин, с	Не более	
			1,40	1,50
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *продвинутого уровня* обучения (СОГ-3) по виду спорта «Синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Количество раз	Не менее	
			10	
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	Количество раз	Не менее	
			6	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	Количество раз	Не менее	
			5	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более	
			20	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	Не более	
			20	
2.3.	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук) Фиксация 5 с.	см	Не более	
			40	
2.4.	Комплексное плавание 100 м	Мин, с	Не более	
			2,20	2,50

IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Календарный спортивно-оздоровительный план определяет объем спортивно-оздоровительной нагрузки, распределяет время занятий. В часовой объем спортивно-оздоровительного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные мероприятия, а также инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год и представлена в таблице 7

Таблица 7

Годовой спортивно-оздоровительный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровень освоения Программы		
		Стартовый (7-9 лет)	Базовый (10-17 лет)	Продвинутый (18 лет и старше)
		Недельная нагрузка в часах		
		3-6 часов	3-12 часов	3-18 часов
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2 часа	3 часа	3 часа
		Минимальная – максимальная наполняемость групп (человек)		
		10-30 человек	10-30 человек	10-30 человек
1.	Общая физическая подготовка	81-115	81-185	79-304
2.	Специальная физическая подготовка	17-35	17-125	17-254
3.	Техническая подготовка	24-105	24-186	22-195
4.	Тактическая подготовка	0-8	0-20	0-25
5.	Теоретическая подготовка	6-8	6-20	6-20
6.	Психологическая подготовка	4-8	4-20	4-20
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-4	1-4
8.	Инструкторская практика	-	0-4	4-15
9.	Судейская практика	-	0-4	4-15

10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2
11.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-4	1-4
12.	Индивидуальная работа	21-27	21-50	17-78
Общее количество часов в год		156-312	156-624	156-936

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень освоения на основании данной Программы разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения уровней Программы. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на уровнях обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия спортивно-оздоровительного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

1. Общая физическая подготовка на суше

1. Лежа на спине перейти в положение сидя (раз) 12-15
2. Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз) 15
3. Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.) 20
4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.) 17
5. Отжимания (из упора лежа) (раз) 15
6. Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой (см) расстояние 50

2. Плавательная подготовка

1. Плавание кроль 50м
2. Плавание на спине 50м
3. Плавание брасс 50м

4. Плавание дельфин 50м
5. Плавание вольный стиль 200м
6. Плавание кроль 50м
7. Плавание комплексное 100м

3. Специальная физическая подготовка на суше

1. Шагаты (см):

- левая
- правая
- прямой

2. Гимнастический мост (см) 40

3. Стойка на лопатках - выполнить технически правильно

4. Стойка на кистях (со страховкой) - выполнить технически правильно

5. Боковой переворот (вправо, влево) - выполнить технически правильно

6. Стойка в хореографических позициях выполнить технически правильно

7. Кувырок вперед выполнить технически правильно

8. Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) - выполнить технически правильно

9. Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (с) 10

10. Супинация предплечья (имитация опорного гребка) - выполнить технически правильно

4. Техническая подготовка на воде

1. Ходьба в эгбите 12,5м руки вверх «замок»)

2. Проплывания (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ) 25м

3. Исполнение простейших фигур на оценку

4. Проплывание в позициях

- угол вверх одной 25м
- угол вверх двумя 12,5м
- фламинго 15м

5. Исполнение фигур обязательной программы (по жеребьевке)

6. Контрольное исполнение комбинационных упражнений выполнить технически правильно

В синхронном плавании оценивается техника исполнения по трем характеристикам - правильность выполнения, синхронность, сложность. Обучающиеся находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

Формы проведения занятий на всех уровнях обучения:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- занятие-праздник;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов.

Методы проведения занятий на всех уровнях обучения:

- повторный
- игровой
- интервальный
- вариативный
- метод сопряженных взаимодействий
- соревновательный метод
- метод круговой тренировки.

Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий стартового уровня обучения

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя: в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов). Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений; поднятие палки вверх и опускание за голову за

спину; перешагивание через палку. С мячами: броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, перешагивание через скамейку; сгибание и разгибание рук; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища; прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны; приседания на одной ноге и на двух ногах.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, в чередовании с ходьбой. Прыжки с места, в длину. Подвижные игры. «Салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые упражнения, специальное растягивание).

Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта.

Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания (на спине, на груди, на боку, группировка, на спине с согнутым коленом, угол вверх), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каное, опорный гребок).

Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений. Музыкально-ритмические упражнения: движения шагом или бегом под музыку различного характера. Спортивное плавание, прыжки в воду: Упражнения по освоению с водой. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль, кроль на спине, брасс, дельфин, эстафетное плавание. Игры и развлечения на воде.

Хореография: Изучение позиции ног в положении неполной выворотности. Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед. Ознакомление с элементами классического экзерсиса: деми плие, батман тандю (положение неполной

выворотности), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, поклон (книксен).

Художественная гимнастика: Ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинистый, перекатный, острый. Упражнения для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях). Прыжки: на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись. Повороты: на 180°, на 360°. Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук. Акробатика: Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад, из упора присев. Перекат вперед, назад, в сторону. Мост из положения лежа на полу.

Прыжки на батуте: Исходные положения. Хождение по сетке с различными положениями рук. Техника синхронного плавания. Обучение технике основных гребков синхронного плавания (техника плоского, стандартного, обратного гребков).

Основные позиции синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, согнувшись, согнув колено на груди на спине. Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер. Передвижение на груди: обратный гребок, пропеллер, каное. Модификации спортивных способов плавания: плавание кролем на ногах (положение глссера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков. Обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда: группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись. Ознакомление с опорным гребком. Обучение опорному гребку в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении). Упражнения для обучения технике гребков, основных позиций, специальных передвижений и простейших фигур.

Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий базового уровня обучения

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения: Смена направления. Захождение плечом. Фигурная маршировка. Движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движения змейкой, петлей.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов, в парах).

Упражнения с предметами:

С набивными мячами (вес 1 кг): в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении; броски и ловля мяча в различных исходных положениях. С гантелями (вес 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в сторону) - сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях и др.

Упражнения на снарядах: На гимнастической стенке: вис углом, вис согнувшись, подъем прямых и согнутых ног до касания перекладины, подтягивания.

Упражнения на тренажерах: комплекс упражнений для различных мышечных групп.

Легкоатлетические упражнения: Бег в чередовании с ходьбой до 200 м, кроссовый бег, бег с изменением скорости, прыжки в длину и высоту, метания.

Спортивные игры: Волейбол, бадминтон. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «катающаяся мишень», эстафеты волейболистов.

Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 2 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств (резинового жгута, скакалки); с дополнительной внешней опорой (гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой); повторные пружинные движения. Специальные растягивания на тренажерах. Упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений.

Развитие силовых способностей: воспитание скорости и силы. Специальные передвижения с использованием отягощений: гантели (вес 0,5-1 кг), пояса. Развитие способности к длительной задержке дыхания: комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания. Музыкально-ритмические упражнения: термины «форте» и «пьяно», динамические оттенки музыки (изучение в зале и на воде).

Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей - проплывание отрезков 25,50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов занятия. Дистанционное плавание до 2 км. Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10). Совершенствование техники стартов и поворотов.

Хореография: Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала): батман тандюплие, батман дубль фраппе, релеве пар терр, релеве-лян на 45°, пор де бра с наклоном корпуса вперед, назад, в сторону. Прыжки: шанжман де пье, эпольман, круазе. Ходы и движения народных танцев: ход дробью «гармошка», «веревочка», с переступанием. Упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, польского, испанского, русского, неаполитанского народных танцев. Народные танцы типа «тынок», «вихилясник».

Художественная гимнастика: Ходьба: широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса. Бег: высокий, широкий, бег «шагом». Прыжки: прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной. Повороты: поворот с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом. Равновесия: равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие.

Акробатика: Стойки: стойка на голове в группировке, стойка на предплечьях и голове, стойка на голове. Колеса: в сторону с места, с разбега. Мосты: из положения стоя встать в положение мост; то же на обе ноги с переходом на одну, вторая полусогнута вверх; переворот назад в стойку на носках.

Прыжки на батуте: в вертикали руки вниз, вверх с поворотом на 90° и 180°.

Техника синхронного плавания:

Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м). Ознакомление, разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания. Совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям III и II взрослого разряда. Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений. Совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую. Ознакомление и разучивание техники классификационных фигур: шаг назад, «нова», тюмлер, продолжительное вращение, «самерсаб», цапля, «эйфель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «Каталина», фламинго, шаг назад из горизонтального угла, барракуда, фламинго с согнутой ногой, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, субмарина, шпиль, вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг вперед, обратный «кран», «сабалина». В фигурах возможны изменения. Построение и разучивание произвольных композиций. Упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения.

Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий продвинутого уровня обучения

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и в парах). Изучение комплексов упражнений с использованием раздельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения

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

Упражнения на снарядах: На гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, размахивания в вися на согнутых руках, раскачивания (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.

Легкоатлетические упражнения: Бег на средние дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 45 мин, бег с препятствиями. Прыжки в длину, высоту (совершенствование техники и спортивного результата). Метания.

Спортивные игры: Футбол, водное поло (по упрощенным правилам).

Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 3 км. Эстафеты на лыжах.

Специальная физическая подготовка:

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25,50,100 и 200 м основными видами передвижений). Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях). Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок, увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания).

Спортивное плавание: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8). Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности. Тестирующие программы.

Хореография: Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), батман фондю на 45°, релеве-лян на 90°. Из V позиции во всех направлениях, батман девлоппе, батман девлоппе пасса на 90°. Пор де бра - сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз. Прыжки: сисон-уверт на 45°, сисон-ферме. Туры. Ходы и

движения: боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского (тарантелла), испанского, венгерского танцев.

Художественная гимнастика: Маховые движения: махи ногами, махи свободной ногой в сторону, на пружинном движении опорной ноги; маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками. Прыжки: подбивной прыжок с прямыми ногами, прыжок со сменой ног впереди, то же с поворотом на 180° и 360°, прыжок шагом. Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом, после прыжков - шагом, касаясь, кольцом и др.

Акробатика: Стойки: стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды.

Техника синхронного плавания:

Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки. Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации FINA. Упражнения для обучения обязательным фигурам синхронного плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектура произвольных программ). Подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгиваний и выталкиваний из воды на максимальной высоте. Работа над экспрессией движений. Построение, исполнение технических программ и комбинированных групп. Углубленная специализация. Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий). Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы). Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементов и фигур синхронного плавания).

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования спортивно-оздоровительных групп.

К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров:

а) не менее: ширина – 12 м, длина – 25 м и глубиной не менее 2,0 м (для базового и продвинутого уровня обучения);

б) не менее: ширина – 8 м, длина – 25 м для стартового уровня обучения;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие хореографического зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

– Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной направленности (таблица 8);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивно-оздоровительное обучение по виду спорта
«Синхронное плавание»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Покрытие фрикционное (нескользящее)	М2	На бассейн
			18
2	Гантели массивные от 1 кг до 2 кг	пар	На тренировочный спортивный зал
			14
3	Доска для плавания	штук	20
4	Лопаточки для плавания	пар	20
5	Багут портативный	штук	На тренировочный спортивный зал
			1
6	Дорожка акробатическая	штук	На тренировочный спортивный зал
			1
7	Скакалка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал
			15
8	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал
			4
9	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	На хореографический зал
			1
10	Зеркальная стена	штук	На хореографический зал
			2
11	Стенка гимнастическая	штук	4
12	Мат гимнастический мягкий	штук	10
13	Мат гимнастический твердый	штук	10
14	Коврик аэробический	штук	20
15	Блок для йоги	штук	30

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви для соответствующего вида спорта.

Кадровое обеспечение:

Реализация настоящей Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н и/или в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, постоянно, повышающие квалификацию через курсы повышения, участия в мастер-классах и семинарах.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по уровню освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Формы проведения аттестации определяются лицом, реализующим Программу таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания Программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания Программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания Программы. Аттестация обучающихся проводится на основании утвержденного приказа Учреждения и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в конце учебного года по освоению базового уровня обучения по Программе, в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет лицом, реализующим Программу. Контроль обеспечивается курирующим отделом.
3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- работа с информационно-аналитической системой (ИАС).

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы представлен в приложении 1.

Список литературных источников

1. Теория и методика синхронного плавания: учебник. 2-е издание, испр. И доп./ Максимова М.Н. – М.: Спорт, 2017. – 115с.
2. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах: монография / В.Р. Соломатин. – М.: Физическая культура, 2008. – 212с.
3. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. –315с.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010. – 230 с.
5. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 81 с.
6. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах: монография / В.Р. Соломатин. – М.: Физическая культура, 2008. – 168с. Основы построения тренировки квалифицированных пловцов: учебное пособие для студентов специализации «Плавание» / О.И Попов, В.В. Смирнов; РГУФК. — М., 2007. — 92 с.
8. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
9. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
10. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
11. Приказ Минспорта России от 30 ноября 2022 г. №1095-ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание».

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://rusada.ru/> - официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА;
2. <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
3. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
4. <https://synchronussia.ru/> - официальный сайт Всероссийской федерации синхронного плавания;
5. <http://minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта РФ;
6. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ;
7. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
8. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры»