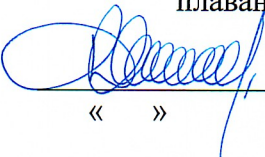


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ПЛАВАНИЮ»
(ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»)**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КК «СШОР по
плаванию»



Д.В. Телегин
2024 г.

« »

**ОПИСАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»**

г. Краснодар
2024 год

1. Описание вида спорта «плавание»

Синхронное плавание – дисциплина, относящаяся к водным видам спорта суть которой заключается в выполнении на воде и под музыку различных фигур. Этот вид спорта по праву считается одним из самых зрелищных и грациозных, поскольку для выполнения сложных гимнастических с элементами с элементами хореографии обучающиеся должны обладать высоким уровнем общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в синхронном плавании – это целый комплекс двигательных навыков, которыми должны в совершенстве владеть обучающиеся: гимнастические, хореографические, чувство ритма, владеть своим телом в воде в сочетании с правильным дыханием, артистичность, пластика движений в зависимости от режиссерского замысла композиционного материала.

Учебно-тренировочный процесс синхронным плаванием требует от обучающихся в совершенстве владеть своим телом в воде, отлично плавать, безупречно выполнять акробатические элементы, правильно дышать при выполнении композиционного материала, иметь чувство ритма и эстетический вкус. Также развиваются такие физические качества, как: общая и специальная выносливость, гибкость, сила, быстрота, координационные способности, ловкость. Занятия синхронным плаванием способствуют сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию красивой осанки и пластичности и грациозности движений.

2. Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 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 спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», утвержденные приказом министерства спорта российской федерации от 30.10.2015 № 999, приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09 ноября 2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным

приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1095 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2023 г. № 863 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «синхронное плавание» в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся по виду спорта «синхронное плавание». Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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. А также формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение, всестороннее развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «синхронное плавание» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «синхронное плавание» осуществляется на следующих этапах:

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

Программа имеет следующую структуру и содержание:

Общие положения, включающие:

название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);

цели Программы;

характеристику Программы.

Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

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

объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

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

календарный план воспитательной работы;

план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий.

Систему контроля, содержащую:

требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях;

оценку результатов освоения Программы;

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

Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине) включает, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, с указанием вида спорта, спортивной дисциплины.

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие материально-технические условия реализации Программы, кадровые условия реализации Программы и информационно-методические условия реализации Программы.

