

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель структурного
подразделения

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

Очная форма обучения
60 / 40 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук	И.С. Марьин
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	Ю.О. Солнышкина
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	А.А. Шашков
Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	А.О. Миронов
Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Синхронное плавание» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	9
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	9
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	10
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Учебный план.....	12
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	19
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	21
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	21
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ).....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	28

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Синхронное плавание» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность в соответствии с приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для детей в возрасте от 6 до 15 лет, в том числе не являющихся обучающимися или работниками Академии.

Программа рассчитана на один учебный год и реализуется в одном из двух вариантов объема: 30 занятий в учебный год либо 20 занятий в учебный год. Предметно-тематическое содержание программы ориентировано на обучение синхронному плаванию как зрелищному и художественно-техническому виду спорта, сочетающему плавательную подготовку, хореографическое мастерство, музыкальность и командную синхронизацию движений. Программа включает освоение базовых элементов синхронного плавания: техники поддержки на воде (скуллинга), базовых положений тела, фигур, элементов хореографии на суше и в воде, а также основ группового взаимодействия с учётом уровня подготовки и возрастных особенностей обучающихся, укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие занимающихся.

Цель реализации программы – формирование у детей 6–15 лет базовых навыков синхронного плавания, включающих плавательную подготовку, технику скуллинга, гибкость, хореографическую выразительность, музыкальность и способность к синхронному выполнению движений в группе, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и воспитание устойчивой потребности в систематических занятиях спортом.

Цель конкретизируется по уровням подготовки (уровни являются параллельными вариантами реализации годовой программы и определяются возрастом и плавательной подготовленностью обучающегося при зачислении):

- начальный уровень (6–8 лет) – адаптация к водной среде, освоение базовых положений тела на воде (фронт-лайт, бэк-лайт), простейших вариантов скуллинга, развитие чувства ритма и музыкальности через игровые формы;
- средний уровень (9–11 лет) – освоение базовых фигур синхронного плавания, техники «яичного миксера» (eggbeater), элементов вращений и поддержек, простых хореографических связок, развитие групповой синхронизации в парах и малых группах;
- продвинутый уровень (12–15 лет) – совершенствование техники обязательных фигур, сложных элементов (выталкивания, гибриды, вращения), построение коротких программ (соло, дуэт, группа), развитие артистизма и выразительности исполнения.

Глубина освоения содержания каждого уровня дифференцируется в зависимости от варианта объема программы: при 30 занятиях содержание реализуется в полном объеме, при 20 занятиях – в объеме обязательного (базового) минимума сокращением времени на закрепление и вариативные разделы.

Задачи программы:

- обучающие: освоение водной среды, последовательное овладение техникой скуллинга, базовых положений тела, обязательных фигур синхронного плавания, элементов хореографии на суше (экзерсис у станка, партерная гимнастика) и в воде, основ построения соревновательных программ, знание правил соревнований по синхронному плаванию и правил безопасного поведения в бассейне;

- развивающие: развитие специальной выносливости, гибкости (в том числе активной и пассивной), координационных способностей, вестибулярной устойчивости, чувства ритма и музыкальности, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем с учётом сенситивных периодов развития детей;

- оздоровительные: закаливание, коррекция и профилактика нарушений осанки, развитие мышечного корсета, профилактика гиподинамии и снятие психоэмоционального напряжения, связанного с учебной нагрузкой в школе;

- воспитательные: формирование дисциплинированности, трудолюбия, эстетического вкуса, навыков командного взаимодействия и взаимной ответственности, ценности здорового образа жизни; выявление и поддержка детей, проявляющих способности к спортивному синхронному плаванию.

Оздоровительная направленность программы реализуется через систематическое использование упражнений синхронного плавания как средства укрепления здоровья и повышения функциональных резервов детского организма: занятия способствуют гармоничному развитию всех мышечных групп, оптимизации дыхательных функций, формированию правильной осанки, развитию координации и пластичности движений. Особое внимание уделяется развитию гибкости и подвижности суставов, что является отличительной особенностью синхронного плавания и положительно сказывается на общем физическом развитии детей школьного возраста.

Программа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и уровня их плавательной подготовленности, что обеспечивает безопасное вхождение в режим регулярных занятий.

При варианте 20 занятий в учебный год темп прироста нагрузки планируется более плавно, а приоритет отдаётся качеству освоения техники фигур и базовых элементов, а не к увеличению объёмов плавания. Водная и хореографическая среда используются также как средство развития эстетического восприятия и психологической разгрузки: применяются упражнения под музыку, импровизационные задания и техники расслабления. Воспитательный потенциал программы реализуется через формирование командного духа, ответственности перед партнёрами, эстетического вкуса и стремления к художественной выразительности исполнения.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28)

7. СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»

8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта, утвержденные Министерством просвещения РФ

11. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

12. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»

13. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения определяют комплекс знаний, умений и практического опыта, формируемых у обучающихся за один учебный год, и дифференцированы по трём уровням подготовки в соответствии с возрастом занимающихся (таблица 1).

Требования к результатам конкретизируются с учётом варианта объёма программы: показатели, приведённые в диапазоне, оцениваются по нижней границе при реализации варианта 20 занятий и по верхней – при реализации варианта 30 занятий.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по ДООП

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная –начальный уровень	Обучающийся знает правила поведения и требования безопасности в бассейне, основы личной гигиены спортсмена синхронного плавания, названия базовых	Умеет погружаться в воду с открыванием глаз и задержкой дыхания, выполнять выдох в воду, удерживать горизонтальное положение на груди и на спине (5–15 секунд),	Имеет опыт участия в подвижных музыкальных играх на воде, открытых занятиях для родителей, использования зажима для носа, выполнения партерной

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Практический опыт
		положений тела на воде (фронт-лайт, бэк-лайт) и учебного инвентаря, элементарные правила поведения на воде, основы музыкальной грамоты (ритм, счёт).	выполнять простейшие варианты скуллинга (поддерживающий, стандартный) с плавательной доской и без, выполнять базовые хореографические упражнения на суше под счёт.	гимнастики.
2.	Физкультурно-спортивная – средний уровень	Знает основы техники обязательных фигур синхронного плавания, технику скуллинга (стандартный, поддерживающий, пропеллер, торнадо), основы техники «яичного миксера» (eggbeater), правила построения коротких связок, простейшие приёмы самоконтроля самочувствия, правила безопасности при выполнении поддержек и элементов в группе.	Умеет технически правильно выполнять базовые фигуры (сагиб, всплытие, катание), удерживать вертикальное положение с работой ног «яичный миксер» (10–30 секунд), выполнять вращения на 180°–360°, синхронно выполнять связку элементов в паре/тройке, регулировать темп движений под музыку.	Имеет опыт участия в внутригрупповых показательных выступлениях, выполнения тренировочных заданий с зажимом для носа, работы в паре и малых группах.
3.	Физкультурно-спортивная – продвинутый уровень	Знает биомеханические основы техники обязательных и произвольных фигур синхронного плавания, технику выталкиваний (boost), сложных вращений и гибридов, правила	Умеет технически грамотно выполнять обязательные фигуры, выталкивания, вращения на 360°–720°, синхронно выполнять программу в	Имеет опыт участия в соревнованиях по синхронному плаванию, ведения дневника самоконтроля, выполнения разминочных и восстановительных комплексов на

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Практический опыт
		построения соревновательных программ (соло, дуэт, группа), методы контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений, основы профилактики травматизма, нормы артистизма и выразительности.	группе (4–8 человек), осуществлять самоконтроль и корректировать нагрузку, выражать художественный образ через пластику и мимику.	суше и в воде, постановки и исполнения коротких программ.

1.4. Категория обучающихся

Программа адресована детям в возрасте от 6 до 15 лет включительно, в том числе не являющимся обучающимися или работниками Академии. Требования к уровню образования не предъявляются.

Зачисление на программу осуществляется при наличии:

- заявления родителя (законного представителя) о приёме на обучение;
- согласия родителя (законного представителя) на обработку персональных данных обучающегося и заявителя;
- медицинского документа (заключения врача) об отсутствии противопоказаний к занятиям синхронным плаванием, а также справки для посещения бассейна установленной формы;

Комплектование групп осуществляется по трём уровням подготовки в пределах одного учебного года; уровень определяется при зачислении и в течение учебного года, как правило, не меняется:

- начальный уровень – дети без предъявления требований к умению плавать; на данном уровне решается задача начального обучения синхронному плаванию;
- средний уровень – дети, умеющие держаться на воде и преодолевать дистанцию не менее 25 м любым способом, а также удерживать горизонтальное положение на груди и на спине не менее 10 секунд (определяется по результатам вводного контрольного просмотра);
- продвинутый уровень – дети, владеющие базовой техникой скуллинга и выполняющие не менее 3 обязательных фигур (определяется по результатам вводного контрольного просмотра).

Уровень освоения программы определяется по результатам входного просмотра и (или) собеседования с тренером-преподавателем. При несоответствии плавательной подготовки возрастному уровню обучающийся может быть зачислен в группу соответствующего возраста с последующим освоением недостающих навыков по индивидуальному образовательному маршруту и переводом на соответствующий уровень по результатам текущего контроля. Допускается формирование смешанных по уровню плавательной подготовки групп при соблюдении требований безопасности и возрастных ограничений.

Освоение следующего уровня осуществляется путём повторного зачисления обучающегося на программу в следующем учебном году на соответствующий уровень при наличии положительных результатов итоговой аттестации и (или) выполнения контрольных нормативов освоенного уровня, а также при отсутствии медицинских

противопоказаний к увеличению нагрузки. Перевод обучающегося между уровнями в течение учебного года допускается в порядке исключения по решению тренера-преподавателя на основании результатов текущего контроля и контрольных упражнений, с учётом фактической подготовленности, возраста ребёнка и мнения родителей (законных представителей); при этом обучающемуся обеспечивается освоение недостающего содержания по индивидуальному образовательному маршруту.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения – очная. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не применяются: содержание программы реализуется исключительно в рамках практических тренировочных занятий в бассейне, в зале хореографии (спортивный) под руководством тренера-преподавателя. Теоретические сведения о технике фигур синхронного плавания, правилах соревнований, основах гигиены, музыкальной грамоте и истории синхронного плавания сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса.

Занятия проводятся в групповой форме; группы формируются по уровням подготовки.

Наполняемость групп устанавливается дифференцированно:

- начальный уровень – не более 8–12 человек;
- средний уровень – не более 10–12 человек;
- продвинутый уровень – не более 8–12 человек.

При проведении занятий на воде с обучающимися начального уровня обеспечивается усиленный контроль безопасности. При численности группы свыше 12 человек рекомендуется присутствие второго педагогического работника, инструктора или спасателя.

Ведущими методами на начальном уровне являются игровой и наглядный методы с использованием музыкального сопровождения, на среднем и продвинутом уровнях – методы строго регламентированного упражнения в сочетании с игровым и соревновательными методами, а также метод демонстрации и видеоанализа техники.

При варианте 20 занятий в учебный год приоритет отдаётся методам, обеспечивающим наибольшую плотность занятия (фронтальный и поточный способы организации, работа по отделениям), а также домашним заданиям на суше (гибкость, укрепление мышц корпуса, хореографические упражнения, имитация элементов).

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Программа рассчитана на один учебный год и реализуется в одном из двух вариантов:

- вариант А – 30 занятий в учебный год; общая трудоемкость – 60 академических часов, из них 58 часов – контактная (практическая) работа обучающихся с тренером-преподавателем и 2 часа – итоговая аттестация;
- вариант Б – 20 занятий в учебный год; общая трудоемкость – 40 академических часов, из них 38 часов – контактная (практическая) работа обучающихся с тренером-преподавателем и 2 часа – итоговая аттестация.

Продолжительность одного занятия составляет 2 академических часа; аттестационное мероприятие проводится в рамках одного занятия (2 академических часа) и включается в общую трудоемкость и в общее количество занятий.

Самостоятельная работа и занятия с применением ЭО и ДОТ учебным планом не предусмотрены.

Срок освоения программы составляет 1 учебный год. Занятия проводятся, как правило, один раз в неделю:

- при варианте А – в течение 30 учебных недель (период с сентября по май);
- при варианте Б – в течение 20 учебных недель в пределах учебного года.

Допускается проведение занятий два раза в неделю с соответствующим сокращением календарной продолжительности реализации программы (вариант А – 15 недель, вариант Б – 10 недель) при соблюдении требований санитарных правил к режиму занятий. Конкретный вариант реализации, периодичность занятий и календарные сроки устанавливаются приказом Дирекции физической культуры и спорта и расписанием занятий на соответствующий учебный год. Недельная нагрузка составляет 2 академических часа при занятиях один раз в неделю и 4 академических часа – при занятиях два раза в неделю.

Для обучающихся 6–8 лет продолжительность одного академического часа составляет не более 40 минут. Занятие объёмом два академических часа проводится с обязательным перерывом между академическими часами и чередованием деятельности на суше и в воде, включая хореографическую подготовку. Продолжительность занятия и режим нагрузки для всех уровней устанавливаются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, требований санитарных правил и рекомендаций медицинских работников.

Расписание конкретных групп устанавливается Дирекцией физической культуры и спорта с учётом требований СП 2.4.3648-20.

Занятия всех групп несовершеннолетних обучающихся завершаются не позднее времени, установленного локальными актами Академии и действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями: занятия групп начального и среднего уровней – не позднее 20:00, групп продвинутого уровня – не позднее 21:00. Выбранный режим обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию физических качеств и предотвращает перетренированность, что особенно важно для растущего организма.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

Обучающимся, успешно прошедшим обучение по ДООП, выдается сертификат установленного Академией образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам итоговой аттестации, проводимой по завершении учебного года. Формой итоговой аттестации является зачёт в форме контрольных испытаний и (или) демонстрации короткой программы. В сертификате указывается уровень программы (начальный, средний или продвинутый), освоенный обучающимся, и объём программы в академических часах (60 или 40 часов). Сертификат подтверждает освоение ребёнком соответствующего уровня подготовки по синхронному плаванию и может учитываться при зачислении на программу следующего уровня в следующем учебном году, а также при зачислении на программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» в физкультурно-спортивных организациях.

Обучающимся, не прошедшим аттестацию или не завершившим освоение программы, по заявлению родителя (законного представителя) выдаётся справка об обучении (о периоде обучения) по программе.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Период обучения – 1 учебный год: 30 учебных недель (вариант А, 30 занятий) либо 20 учебных недель (вариант Б, 20 занятий) при периодичности занятий один раз в неделю. Учебный год начинается 1 сентября и завершается 30 июня; конкретные даты начала и окончания занятий по каждому варианту устанавливаются приказом Дирекции физической культуры и спорта.

Текущий контроль успеваемости проводится на каждом занятии в ходе тренировочных занятий в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий и контрольных упражнений, участия в физкультурно-массовых и показательных мероприятиях. Текущий контроль не является промежуточной или итоговой аттестацией, но используется для отслеживания индивидуальной динамики обучающегося, планирования учебной нагрузки и принятия решения о готовности к освоению программы следующего уровня. Отдельные часы на текущий контроль не выделяются, поскольку они реализуются в составе контактной работы.

Промежуточная аттестация программой не предусмотрена в связи с одногодичным сроком её освоения. Итоговая аттестация проводится на последнем занятии учебного цикла (2 академических часа):

- при варианте А – в мае;
- при варианте Б – в месяце, соответствующем окончанию 20-недельного цикла (по графику соответствующего учебного года).

Конкретные даты начала и окончания учебных периодов, каникул, нерабочих праздничных дней, аттестационных и резервных периодов, а также периодов технического обслуживания (санитарной обработки) бассейна определяются ежегодно приказом Дирекции физической культуры и спорта и расписанием занятий. В указанные периоды учебные занятия не проводятся, а их объём при необходимости восполняется в резервные недели.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; К – каникулы и нерабочие праздничные дни; ИА – итоговая аттестация; Р – резервные учебные дни.

Таблица 2

Календарный учебный график

Период обучения						
Год обучения (уровень)	Сентябрь–декабрь	Январь	Январь–февраль	Март–апрель	Май–июнь	Июнь (резерв)
Вариант А (30 занятий): начальный уровень, 6–8 лет	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ / ИА	Р
Вариант А (30 занятий): средний уровень, 9–11 лет	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ / ИА	Р
Вариант А	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ	Р

(30 занятий): продвинутый уровень, 12–15 лет					/ ИА	
Вариант Б (20 занятий): все уровни (20 учебных недель в пределах учебного года)	УЗ / ТКУ	К	УЗ / ТКУ	УЗ / ТКУ / ИА	Р	Р

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план построен так, что содержание учебного плана соответствует одному уровню подготовки и осваивается в течение одного учебного года; обучающийся осваивает один модуль, соответствующий уровню, на который он зачислен. Объем каждого модуля равен полной трудоёмкости программы: 60 академических часов (вариант А, 30 занятий) или 40 академических часов (вариант Б, 20 занятий).

Вся трудоёмкость реализуется в форме практических занятий; лекции, самостоятельная работа, индивидуальные и групповые консультации, а также занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий программой не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы во всех строках заполняются единообразным знаком «—». Для удобства чтения учебный план приводится в сокращённой форме, содержащей только используемые графы.

Формы текущего контроля успеваемости: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии, СН – сдача контрольных нормативов (упражнений), С – участие в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях. Текущий контроль отдельными часами не выделяется и реализуется в составе контактной работы.

Форма итоговой аттестации – зачёт в форме контрольных испытаний, обозначаемый в учебном плане как «З (Т)» – зачёт в традиционной форме. Продолжительность аттестационного мероприятия составляет 2 академических часа (одно занятие) и включается в общую трудоёмкость программы. Обозначение «З (Т)/2» читается как «зачёт в традиционной форме, 2 академических часа». Графа «Промежуточная аттестация» во всех строках заполняется знаком «—».

Таблица 3

Учебный план для начального уровня (вариант А – 30 занятий, 60 академических часов)

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁵	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Начальный уровень																
1.1.	Адаптация к воде: базовые положения, дыхание, простейший скуллинг	16	–	–	16	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Обучение базовой технике скуллинга и горизонтальных положений тела	22	–	–	22	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
1.3.	Общая физическая подготовка, хореография и музыкальные игры на суше и в воде	16	–	–	16	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
1.4.	Основы безопасного поведения на воде, гигиена и музыкальная грамота	4	–	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–

Учебный план для среднего уровня (вариант А – 30 занятий, 60 академических часов)

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁵	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Средний уровень																
1.1	Совершенствование техники скуллинга; базовые фигуры	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	3 (Т)/2	—
1.2.	Техника «яичного миксера» (eggbeater); элементы вращений и погружений	16	—	—	16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.3.	Парная и групповая синхронизация; основы построения связок	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
1.4.	Специальная физическая подготовка: гибкость, выносливость, хореография	14	—	—	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.5.	Артистическая подготовка и участие в показательных выступлениях	4	—	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, С	—	—
Итого:		60	—	—	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

Учебный план для продвинутого уровня (вариант А – 30 занятий, 60 академических часов)

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁵	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Продвинутый уровень																
1.1.	Совершенствование техники обязательных и произвольных фигур	18	—	—	18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	3 (Т)/2	—
3.2.	Сложные элементы: выталкивания, гибриды, вращения; построение программ	10	—	—	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.3.	Развитие специальной выносливости и функциональных возможностей	14	—	—	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, СН	—	—
1.4.	Хореографическая и артистическая подготовка; музыкальная интерпретация	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ	—	—
1.5.	Подготовка и исполнение соревновательных программ (соло, дуэт, группа)	8	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ПЗ, С	—	—
Итого:		60		—	58	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

Учебный план для начального уровня (вариант Б – 20 занятий, 40 академических часов)

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁵	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Начальный уровень																
1.1.	Адаптация к воде: базовые положения, дыхание, простейший скуллинг	10	–	–	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Обучение базовой технике скуллинга и горизонтальных положений тела	16	–	–	16	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
1.3.	Общая физическая подготовка, хореография и музыкальные игры на суше и в воде	10	–	–	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
1.4.	Основы безопасного поведения на воде, гигиена и музыкальная грамота	2	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
Итого:		40	–	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–

Учебный план для среднего уровня (вариант Б – 20 занятий, 40 академических часов)

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁵	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Средний уровень																
1.1.	Совершенствование техники скуллинга; базовые фигуры	10	–	–	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
1.2.	Техника «яичного миксера» (eggbeater); элементы вращений и погружений	12	–	–	12	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
1.3.	Парная и групповая синхронизация; основы построения связок	6	–	–	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.4.	Специальная физическая подготовка: гибкость, выносливость, хореография	8	–	–	8	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
1.5.	Артистическая подготовка и участие в показательных выступлениях	2	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
Итого:		40	–	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–

Учебный план для продвинутого уровня (вариант Б – 20 занятий, 40 академических часов)

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁵	Контактная самостоятельная работа, час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3.	Продвинутый уровень																
3.1.	Совершенствование техники обязательных и произвольных фигур	12	–	–	12	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
3.2.	Сложные элементы: выталкивания, гибриды, вращения; построение программ	8	–	–	8	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Развитие специальной выносливости и функциональных возможностей	10	–	–	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.4.	Хореографическая и артистическая подготовка; музыкальная интерпретация	4	–	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
3.5.	Подготовка и исполнение соревновательных программ (соло, дуэт, группа)	4	–	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
Итого:		40	–	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Таблица 4

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Начальный уровень	
<i>Тема 1.1.</i> Адаптация к воде: базовые положения, дыхание, простейший скуллинг	Преодоление водобоязни; передвижения по дну, погружения с открыванием глаз в воде и задержкой дыхания, упражнения на дыхание («выдохи в воду», «поплавок», «медуза»), освоение базовых положений тела: фронт-лайт (горизонталь на груди с вытянутыми руками) и бэк-лайт (горизонталь на спине с вытянутыми руками), скольжения на груди и на спине с отталкиванием от бортика. Освоение упражнений проводится преимущественно игровым методом с использованием сюжетных заданий и музыкальных игр на воде. При варианте 20 занятий данная тема осваивается в сжатом виде с обязательным включением всех перечисленных упражнений на уровне уверенного выполнения у опоры и в скольжении.
<i>Тема 1.2.</i> Обучение базовой технике скуллинга и горизонтальных положений тела	Изучение простейших вариантов скуллинга (поддерживающий, стандартный) у бортика, с плавательной доской и в горизонтальных положениях; освоение работы ног в стиле «флаттер» (кроль) для поддержания положения тела; согласование работы рук (скуллинг) и ног в положении бэк-лайт; удержание горизонтального положения на спине и на груди до 15 секунд. При варианте 20 занятий обязательным является удержание положений 10 секунд, 15 секунд – по готовности обучающегося.
<i>Тема 1.3.</i> Общая физическая подготовка, хореография и музыкальные игры на суше и в воде	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; упражнения на гибкость плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; элементы партерной гимнастики (шпагаты, складки, мостик с помощью); упражнения на развитие чувства ритма (хлопки, шаги под музыку, счёт); подвижные игры на воде с музыкальным сопровождением, направленные на закрепление навыков дыхания, ориентировки в воде и синхронности движений.
<i>Тема 1.4.</i> Основы безопасного поведения на воде, гигиена и музыкальная грамота	Правила поведения в бассейне, душевых и раздевалках; личная гигиена спортсмена синхронного плавания (уход за волосами, использование зажима для носа, шапочки); закаливание, режим дня младшего школьника; основы музыкальной грамоты: понятие ритма, счёта, музыкального размера 4/4, 3/4; умение начинать и заканчивать движение по сигналу. Инструктаж по требованиям безопасности проводится на первом занятии и повторяется не реже одного раза в квартал.
Средний уровень	

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 2.1.</i> Совершенствование техники скуллинга; базовые фигуры	Освоение расширенного арсенала скуллинга: поддерживающий, стандартный, пропеллер, торнадо (support, standard, propeller, torpedo scull); работа над положением тела, амплитудой и эффективностью движений кистей. Изучение базовых обязательных фигур: сагиб (somersault), всплытие (surface rise), катание (barrel roll). Исправление типичных ошибок на основе обратной связи от тренера-преподавателя.
<i>Тема 2.2.</i> Техника «яичного миксера» (eggbeater); элементы вращений и погружений	Изучение техники работы ног «яичный миксер» (eggbeater kick) как основного способа поддержания вертикального положения тела в синхронном плавании; удержание вертикального положения с работой ног 10–30 секунд; освоение простых вращений (на 180°–360°) в вертикальном положении; погружения головой вниз и всплытия; проплывание учебных отрезков элементами с использованием зажима для носа.
<i>Тема 2.3.</i> Парная и групповая синхронизация; основы построения связок	Освоение синхронного выполнения элементов в парах и малых группах (3–4 человека); упражнения на «чувство партнёра»: синхронные вращения, построения «звезда», «линия», «круг»; основы формационного плавания; отработка одновременности начала и окончания движений по музыкальному сигналу. Целостная программа на данном уровне не осваивается и на аттестацию не выносится.
<i>Тема 2.4.</i> Специальная физическая подготовка: гибкость, выносливость, хореография	Развитие специальной выносливости посредством плавания и выполнения элементов в условиях нарастающего утомления; развитие координационных способностей через упражнения с изменением ритма; развитие активной и пассивной гибкости (шпагаты, мостики, складки); хореографический экзерсис у станка (плие, батманы, релеве); укрепление мышечного корсета с учётом сенситивных периодов развития детей 9–11 лет.
<i>Тема 2.5.</i> Артистическая подготовка и участие в показательных выступлениях	Освоение расширенного арсенала скуллинга: поддерживающий, стандартный, пропеллер, торнадо (support, standard, propeller, torpedo scull); работа над положением тела, амплитудой и эффективностью движений кистей. Изучение базовых обязательных фигур: сагиб (somersault), всплытие (surface rise), катание (barrel roll). Исправление типичных ошибок на основе обратной связи от тренера-преподавателя. При варианте 20 занятий часть работы над гибкостью и мышечным корсетом переносится в домашние задания на суше по рекомендациям тренера-преподавателя
Продвинутый уровень	
<i>Тема 3.1.</i> Совершенствование техники обязательных и произвольных фигур	Углублённая работа над техникой обязательных фигур синхронного плавания в соответствии с правилами World Aquatics: катание, сагиб, всплытие, флайт (flight), кит (kite), дельфин (dolphin) и другие; выполнение фигур с максимально точной амплитудой и чистотой линий; выполнение фигур с зажимом для носа на глубине; совершенствование «чувства воды». Применение системы специальных упражнений (скулинг с утяжелителями, работа с эспандерами).

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 3.2.</i> Сложные элементы: выталкивания, гибриды, вращения; построение программ	Выталкивания (boost) из вертикального положения над водой на уровень бёдер и талии; гибридные комбинации; сложные вращения (на 360°–720° с различной скоростью); повороты «кувырком» и «маятником»; скольжение под водой с волнообразными движениями; правила и последовательность элементов в соревновательных программах (техническая и произвольная); постановка коротких программ (соло, дуэт, группа) продолжительностью 1–2 минуты; правила соревнований по синхронному плаванию. При варианте 20 занятий – проплывание отрезков с отдельными элементами с допустимыми паузами
<i>Тема 3.3.</i> Развитие специальной выносливости и функциональных возможностей	Интервальная тренировка умеренной и высокой интенсивности; проплывание серий элементов с регламентированными интервалами отдыха; выполнение программ в условиях нарастающего утомления; специальные дыхательные упражнения (гипоксическая тренировка); контроль нагрузки по ЧСС и субъективным ощущениям; развитие адаптационных возможностей организма подростков в период интенсивной школьной учебной нагрузки.
<i>Тема 3.4.</i> Хореографическая и артистическая подготовка; музыкальная интерпретация	Хореографический экзерсис у станка и на середине зала; классический и характерный танец; работа над художественным образом; интерпретация музыки через пластику тела; развитие мимической выразительности; работа с предметами (мяч, булава) как элементы программ; ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, ЧСС).
<i>Тема 3.5.</i> Подготовка и исполнение соревновательных программ (соло, дуэт, группа)	Отработка соревновательных программ в формате соло, дуэт, группа (4–8 человек); работа над синхронностью, построениями и переходами; имитация соревновательных условий; принципы построения индивидуального двигательного режима, основы рационального питания, режим дня, профилактика гиподинамии; формирование осознанного отношения к собственному здоровью и профессиональной спортивной этике.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Синхронное плавание» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС.

Занятия проводятся в плавательном бассейне, соответствующем действующим санитарно-эпидемиологическим требованиям и требованиям безопасности. Бассейн оборудован дорожками, разделительными шнурами, стартовыми тумбочками, поручнями для старта на спине, поворотными флажками, информационным табло (доской) для заданий, спасательным инвентарём, средствами экстренной связи и подводной

акустической системой (подводными динамиками) для трансляции музыкального сопровождения. Температура воды и воздуха, качество воды, освещение и вентиляция соответствуют действующим нормативным требованиям.

Параметры плавательного сооружения:

- длина ванны бассейна – 25 м (для синхронного плавания предпочтительна 25-метровая ванна, допустимо использование 50-метровой), количество плавательных дорожек – не менее 4;

- глубина: для синхронного плавания критически важна глубина не менее 2,0 м в основной зоне для безопасного выполнения выталкиваний, вертикальных элементов и погружений; зона для занятий обучающихся начального уровня – не более 1,2 м (при необходимости используются съёмные платформы или подставки);

- температура воды при проведении занятий с детьми – в пределах, установленных действующими санитарными правилами (для синхронного плавания предпочтительна температура 27–28 °С, так как занятия предполагают статические элементы и длительное нахождение в воде);

- температура воздуха в зале бассейна – на 1–2 °С выше температуры воды;

- относительная влажность, кратность воздухообмена и уровень искусственной освещённости поверхности воды – в соответствии с действующими санитарными правилами;

- водоподготовка, обеззараживание (дезинфекция) воды, режим её обмена и лабораторный производственный контроль качества воды осуществляются в соответствии с действующими санитарными требованиями;

- влажная уборка и дезинфекция помещений бассейна, душевых и раздевалок проводятся в объёме и с периодичностью, установленными санитарными правилами.

Конкретные числовые значения нормируемых параметров (температура воды и воздуха, освещённость, показатели качества воды) принимаются в редакции санитарных правил, действующей на дату утверждения программы, и указываются в паспорте (регламенте эксплуатации) бассейна.

2. Основное спортивное оборудование. Бассейн оснащён стартовыми тумбочками, обеспечивающими отработку техники стартового прыжка. Имеются поручни для старта при плавании на спине. Разделительные дорожки позволяют организовать одновременную работу нескольких групп, занимающихся с различными тренировочными заданиями. Флажки для поворотов при плавании на спине обеспечивают ориентировку пловцов относительно стенки бассейна. Подводные динамики обеспечивают качественное звучание музыки под водой, что необходимо для синхронного выполнения элементов. Надводная акустическая система обеспечивает слышимость музыки на бортике и в зале.

3. Дополнительное оборудование и инвентарь для тренировки. Плавательные доски различных размеров, колобашки (поплавки), лопатки для рук, ласты, трубки для плавания, аквапалки (нудлы), тонущие предметы для упражнений с погружением, разметочные средства. Специализированный инвентарь синхронного плавания: зажимы для носа (nose clips) для каждого обучающегося, шапочки для плавания, утяжелители для рук и ног, эспандеры для кистей, водонепроницаемые колонки. Для хореографического зала: станок, зеркала, музыкальный центр, резиновые коврики, гимнастические маты.

4. Оборудование для контроля и хронометража. Для фиксации результатов контрольных заплывов и соревнований используются секундомеры. Имеется видеоаппаратура для записи и последующего анализа исполнения программ

обучающимися. Информационные табло или доски для размещения тренировочных заданий.

5. Вспомогательные помещения. Раздевалки с индивидуальными шкафчиками, душевые, санитарные узлы. Хореографический (сухой) зал с зеркальной стеной и станком для отработки элементов на суше. Помещение для просмотра видеозаписей и анализа программ.

6. Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от бассейна располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи. Аптечка первой помощи находится в помещении бассейна. Бассейн оснащён спасательным оборудованием: спасательными кругами, шестами, спасательными нагрудниками, средствами экстренной связи и вызова помощи.

Дополнительно устанавливается:

- занятия проводятся при наличии условий для оказания первой помощи; тренер-преподаватель и иные привлекаемые работники ознакомлены с порядком действий при возникновении несчастного случая и имеют действующую подготовку по оказанию первой помощи;

- допуск обучающихся к занятиям осуществляется при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний и справки для посещения бассейна установленной формы; перед началом занятий проводится визуальный осмотр (опрос) обучающихся о самочувствии;

- с обучающимися проводятся инструктажи по правилам поведения и требованиям безопасности в бассейне с регистрацией в журнале инструктажей; ведётся журнал учёта занятий и посещаемости;

- вход обучающихся в воду и выход из воды осуществляются только по разрешению тренера-преподавателя; в течение всего времени пребывания группы в воде тренер-преподаватель находится на бортике в зоне визуального контроля всех обучающихся;

- в случае ухудшения самочувствия обучающегося тренер-преподаватель прекращает занятие для данного обучающегося, обеспечивает его безопасный выход из воды, информирует родителей (законных представителей) и при необходимости организует вызов медицинских работников;

- при возникновении несчастного случая тренер-преподаватель действует в соответствии с локальным актом Академии о порядке расследования и учёта несчастных случаев с обучающимися.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы включает рабочие планы (конспекты) тренировочных занятий, разработанные в двух вариантах – на 30 и на 20 занятий, комплексы упражнений на суше и в хореографическом зале и в воде, перечень контрольных упражнений и нормативов с критериями оценивания, видеоматериалы эталонного исполнения обязательных фигур и программ, нотные и фонограммные материалы, карточки-схемы техники элементов, наглядные материалы, материалы по правилам безопасности, дневники самоконтроля обучающихся, журнал учёта занятий и посещаемости, журнал инструктажей по технике безопасности, методические рекомендации для родителей.

Информационное обеспечение может включать официальные интернет-ресурсы в области физической культуры и синхронного плавания (официальные сайты

Министерства спорта Российской Федерации, Всероссийской федерации плавания, World Aquatics), видеоматериалы техники обязательных фигур, стартов и поворотов, электронные презентации. Указанные материалы применяются как наглядные средства в ходе очных занятий; электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации программы не используются.

Рекомендуемая методическая литература:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 401 с.
2. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 344 с.
3. Адаптивное плавание: учебник для вузов / под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 361 с.

Тренировочное занятие организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Особенностью занятий по синхронному плаванию является наличие обязательной хореографической подготовки на суше (15–20% времени занятия), включающей разминку, партерную гимнастику и отработку элементов «на берегу» перед их выполнением в воде.

Подготовительная часть занятия начинается в хореографическом зале или на бортике: постановка задач, комплекс общеразвивающих и имитационных упражнений с акцентом на разминку плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов, хореографический экзерсис, затем плавательная разминка в воде.

Основная часть посвящена изучению и совершенствованию техники фигур, элементов скуллинга, построений и развитию физических качеств по принципу «от простого к сложному».

Заключительная часть включает откупывание в спокойном темпе, упражнения на растягивание основных мышечных групп, подведение итогов и домашнее задание. В группах начального уровня не менее половины времени в воде отводится игровым формам занятий с музыкальным сопровождением.

В условиях занятия примерное распределение времени составляет: подготовительная часть (включая хореографию на суше) – до 30 %, основная часть – не менее 55 %, заключительная часть – до 15 % времени занятия.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Итоговая аттестация проводится по завершении освоения программы (учебного года) на последнем занятии учебного цикла. Промежуточная аттестация программой не предусмотрена в связи с одногодичным сроком освоения программы. Формой итоговой аттестации является зачёт в форме контрольных испытаний и (или) демонстрации короткой программы, проводимых в ходе тренировочного занятия; экзаменационные процедуры не применяются. Продолжительность аттестационного мероприятия – 2 академических часа.

Контрольные испытания проводятся в привычных для обучающихся условий, в присутствии тренера-преподавателя, с музыкальным сопровождением на продвинутом уровне, без создания соревновательного напряжения; учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности обучающихся. Обучающемуся, не явившемуся на аттестацию по уважительной причине (болезнь, подтверждённая медицинским

документом, и иные уважительные причины), устанавливается индивидуальный срок прохождения аттестации.

Результаты аттестации являются основанием для выдачи сертификата установленного Академией образца и для зачисления обучающегося на программу следующего уровня подготовки в следующем учебном году. Обучающийся, не выполнивший контрольные испытания, может быть повторно зачислен на программу того же уровня; повторное прохождение аттестации проводится в срок, определяемый тренером-преподавателем.

Текущий контроль успеваемости проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий, контрольных упражнений и участия в физкультурно-массовых мероприятиях.

Посещаемость не является самостоятельным критерием оценки предметных результатов освоения программы, однако учитывается при организации тренировочного процесса, обеспечении безопасности обучающихся и при оценке готовности к освоению программы следующего уровня; самостоятельным основанием для аттестации или отказа в ней посещаемость не является.

К аттестации допускаются обучающиеся, посетившие не менее 60 % занятий. Обучающемуся, пропустившему большее число занятий по уважительной причине, обеспечивается возможность прохождения аттестации в индивидуальном порядке.

Информация о результатах текущего контроля и аттестации доводится до сведения родителей (законных представителей) обучающихся тренером-преподавателем, в том числе по их запросу.

Общие критерии оценивания контрольных испытаний

Балл	Критерии оценивания
12 (отлично)	Упражнение выполнено полностью, технически правильно, с высокой степенью синхронности (для групповых элементов) и художественной выразительностью; допущены незначительные неточности, не влияющие на результат и безопасность выполнения; дистанция преодолена без остановок и без посторонней помощи.
10 (хорошо)	Упражнение выполнено полностью и в целом технически правильно, имеются отдельные технические ошибки (нарушение амплитуды, незначительная потеря синхронности, неполная высота выталкивания), не нарушающие безопасность выполнения; дистанция преодолена без остановок.
8 (удовлетворительно)	Упражнение выполнено в пределах заданной дистанции безопасно, но с существенными техническими ошибками (значительные отклонения в технике, нарушение согласования, потеря синхронности), либо с однократной короткой остановкой у бортика.
0 (неудовлетворительно)	Упражнение не выполнено, выполнено небезопасно (с нарушением требований безопасности, с необходимостью помощи тренера-преподавателя), дистанция не преодолена либо обучающийся отказался от выполнения.

Специальные критерии по отдельным упражнениям (чистота линий, высота выталкивания, синхронность, амплитуда движений, художественная выразительность,

соответствие музыкальному сопровождению) фиксируются в протоколе контрольных испытаний, форма которого утверждается Дирекцией физической культуры и спорта.

Контрольные испытания по уровням подготовки

Перечень контрольных испытаний приведён в соответствии с содержанием модулей программы: на начальном уровне фигуры и сложные элементы из контрольных испытаний исключены, на среднем уровне оцениваются базовые фигуры и элементы синхронизации, на продвинутом уровне – обязательные фигуры и короткая программа.

Контрольные испытания (нормативы)

№	Наименование контрольного испытания	Оцениваемые элементы техники	Требования		
			8 баллов / удовлет	10 баллов / хорошо	12 баллов / отлично
Начальный уровень					
1	Выдохи в воду с погружением лица	Полный выдох под воду, вдох через рот, ритмичность, отсутствие паники	8 раз подряд без остановки	16 раз подряд без остановки	30 раз подряд без остановки
2	Лежание на груди и на спине (фронт-лайт, бэк-лайт)	Горизонтальное положение тела, расслабленность, положение головы, отсутствие опоры	5 секунд каждое положение	15 секунд каждое положение	30 секунд каждое положение
3	Скуллинг (поддерживающий) в положении бэк-лайт	Работа кистей, положение тела, выдох в воду, продвижение	8 м	10 м	12 м
4	Плавание кролем на груди облегчённым способом	Согласование движений рук и ног, дыхание, отсутствие остановок	12,5 м	15 м	25 м
5	Упражнение на суше: складка вперёд из положения стоя	Гибкость позвоночника и задней поверхности бедра	10 м	15 м	25 м
6	Музыкальный тест: хлопки в ритм	Чувство ритма, синхронность с музыкальным сопровождением	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
Средний уровень					
1	Обязательная фигура: сагиб (somersault)	Положение тела, амплитуда вращения, чистота линий, выныривание	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
2	Обязательная фигура: всплытие (surface rise)	Вертикальное всплытие, скорость, контроль тела	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
3	Вертикальное положение с «яичным миксером»	Высота удержания (до уровня груди/шеи/подбородка), стабильность, осанка	10 сек	20 сек	30 сек

№	Наименование контрольного испытания	Оцениваемые элементы техники	Требования		
			8 баллов / удовлет	10 баллов / хорошо	12 баллов / отлично
4	Синхронная связка в паре (30 сек под музыку)	Синхронность, чистота линий, соответствие музыке, выразительность	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
5	Вращение на 360° в вертикальном положении	Скорость, точность, сохранение оси вращения, фиксация завершения	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
6	Упражнение на суше: продольный шпагат	Гибкость тазобедренных суставов	15 см	10 см	0 см
Продвинутый уровень					
1	Обязательная фигура: кит (kite)	Чистота линий, амплитуда, стабильность, скорость	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
2	Обязательная фигура: дельфин (dolphin)	Волнообразность, амплитуда, плавность переходов	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
3	Выталкивание (boost)	Высота (до уровня груди/тали/бёдер), скорость, вертикальность	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
4	Вращение на 720° с устойчивым положением	Скорость, точность, высота, фиксация завершения	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
5	Короткая программа (соло/дуэт/группа) 1–2 минуты	Техника, синхронность, артистизм, сложность, хореография	3 ошибки	2 ошибки	1 ошибка
5	Упражнение на суше: поперечный шпагат + мостик	Комплексная гибкость	Выше 10 см	5 см	0 см

Обучающимся, имеющим медицинские ограничения, отдельные испытания могут быть заменены равнозначными по решению тренера-преподавателя с отметкой в протоколе; замена испытаний по соображениям безопасности является приоритетной.

Приложение № 1

Сведения о преподавательском составе (кадровая справка)

Ф.И.О. преподавателя	Квалификация по диплому о высшем или среднем профессиональном образовании	Дополнительная квалификация	Стаж работы	Наименование преподаваемой дисциплины
Козырева Ирина Сергеевна	2002 г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры Специалист по физической культуре	Основное место работы – штатный работник. Преподаватель	12	«Синхронное плавание»
Мочалова Людмила Владимировна	1996 г. Российская государственная академия физической культуры Бакалавр физической культуры	Основное место работы – штатный работник. Старший преподаватель.	17	«Синхронное плавание»