Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное бюджетное учреждения дополнительного образования
«Ленинградский областной центр развития творчества
одаренных детей и юношества «Интеллект»

Программа рассмотрена и принята
на методическом совете
ГБУ ДО Центр «Интеллект»
Протокол №2 от 16.02. 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
ГБУ ДО Центр «Интеллект»
_____ О.Ю. Сергиенко
«16» 02 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Водное искусство»

по синхронному плаванию

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся: до 13 лет

Срок реализации: 6 календарных дней

Авторы программы:

Белоусова И. В. - Старший тренер
спортивных сборных команд по
виду спорта «синхронное плавание»
Заслуженный тренер России,
кандидат педагогических наук

Купорова С. С. - Инструктор-
методист ГБУ ЛО «ЦСПВВС»

г. Санкт-Петербург
п. Лисий Нос
2026 г.

I. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Водное искусство» (далее – программа) направлена на физическое и интеллектуальное развитие личности юного спортсмена, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, а также на приобщение к систематическим занятиям спортом. Она имеет предпрофессиональную направленность, ориентирована на вид спорта «синхронное плавание» и разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Федеральный законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ от 04.12.2007 (ред. от 28.11.2025) " (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2026 г.)

3. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)

4. Приказом Министерство просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

5. Постановлением Правительства Российской Федерации от 19 октября 2023 г. № 1738 «Об утверждении Правил выявления детей и молодежи, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»

6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями)

7. Комплексом мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов в системе образования Ленинградской области (от 6 ноября 2012 г. № 3521-р).

8. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025 № 1138 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.02.2026, регистрационный № 85179).

7. Положением о разработке дополнительных общеобразовательных программ ГБУ ДО Центр «Интеллект».

Направление: физкультурно-спортивное.

Тип программы: профильная.

Синхронное плавание (с 2017 года официально в мире называется артистическим плаванием) - олимпийский, сложно-координационный, водный вид спорта, который сочетает элементы плавания, акробатики, гимнастики и хореографии. Этот вид спорта требует невероятной задержки дыхания, выносливости, гибкости, координации, артистизма, а также умения работать в команде и синхронно. Суть дисциплины заключается в выполнении в воде и (под водой и на поверхности) различных фигур и композиций под музыку, работая в идеальной синхронности. В связи с изменениями в правилах по виду спорта задержка дыхания под водой стала критичной. Этот вид спорта считается одним из самых зрелищных и грациозных.

Синхронное плавание – уникальный активно развивающийся вид спорта. Сегодня занятия синхронным плаванием достаточно популярны так как, они способствуют гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья современных детей. Обучающиеся овладевая техникой специальных гребков и проплывов, спортивных способов плавания, стартов и поворотов, получают необходимую, разностороннюю физическую подготовку, обучаются элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, ритмики и плаванию. А также получают эстетическое и нравственное воспитание.

Актуальность программы заключается в создании условий для комплексного развития одарённых школьников (мальчиков и девочек до 13

лет), занимающихся синхронным плаванием. Интенсивное сочетание спортивных тренировок, теоретической подготовки, психологического сопровождения и творческих мастер-классов обеспечивает раскрытие индивидуального потенциала каждого участника и формирует устойчивую мотивацию к дальнейшим спортивным достижениям.

Новизну программы определяет ее профильность и нестандартность. Она не ограничивается только общей и специальной физической подготовкой: в программу включено большое количество теоретических лекций, мастер-классов, игровых и соревновательных методик – всё это направлено на повышение мотивации юных спортсменов.

В программе используется индивидуально-групповой подход – учёт возрастных и физиологических особенностей каждого участника. В неё заложен инновационный подход. Программа расширяет горизонты выбора и самореализации юного спортсмена.

Таким образом, новизна – это не просто набор новых методик, а смена парадигмы: от обучения навыкам – к созданию многогранного опыта, который становится для ребёнка творческой лабораторией по познанию своих возможностей и формированию универсальных компетенций.

Педагогическая целесообразность программы заключается в построении ее с учетом основных принципов возрастной педагогики и психологии, что обеспечивает ее эффективность и практическую значимость.

Педагогическая целесообразность программы подтверждается следующими факторами:

- Соответствие возрастным особенностям: содержание программы адаптировано для школьников до 13 лет с учетом их физических и когнитивных возможностей (память, внимание, мышление).
- Комплексное развитие личности: сочетание физической активности, творческих заданий и командной работы способствует гармоничному развитию ребенка.
- Формирование личностных качеств: регулярные занятия воспитывают целеустремленность, уверенность в себе, умение преодолевать трудности.

• Преемственность и перспективность: программа закладывает основы для дальнейшего спортивного совершенствования и может служить стартовой площадкой для профессиональной карьеры в синхронном плавании.

• Разрабатываемая программа по синхронному плаванию для детей до 13 лет отвечает современным требованиям к дополнительному образованию, сочетая в себе инновационные подходы и проверенные педагогические практики. Ее реализация будет способствовать популяризации синхронного плавания среди детей и подростков, формированию здорового поколения и раскрытию потенциала юных спортсменов.

Адресат программы

Данная программа предназначена для школьников, девочки и мальчики в возрасте до 13 лет, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, занимающихся синхронным плаванием и демонстрирующих хорошие результаты и устойчивый интерес, как при освоении общеобразовательной программы, так и к занятиям синхронным плаванием.

Критерии отбора кандидатов на обучение по программе:

• Одаренные воспитанники спортивных учреждений и секций синхронного плавания, кандидаты в сборную команду Ленинградской области по синхронному плавании.

• Проживание в Ленинградской области.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем программы: 49 часов 30 минут

Срок реализации программы: 6 календарных дней.

Режим занятий: утренняя зарядка, 2 тренировки в день, ежедневные теоретические и практические мероприятия.

Форма обучения: очная.

Наполняемость групп: 2 группы не более 16 человек каждая.

II. Цель и задачи программы

Цель программы: выявление и поддержка талантливых юных спортсменов синхронного плавания Ленинградской области и формирование у них устойчивого интереса к занятиям, путем укрепления здоровья, воспитания, развития мотивации к физкультурно-спортивной деятельности и их жизненное и профессиональнее самоопределение.

Задачи программы:

- Обучение теоретическим и практическим знаниям, умениям, навыкам.
- Развитие физических качеств (гибкость, сила, выносливость, координация).
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Содействие общему гармоничному развитию организма юных спортсменов.
- Формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям синхронным плаванием.
- Развитие творческих способностей у юных спортсменов.
- Развитие эмоциональной устойчивости и навыков самоконтроля для успешных выступлений.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств (дисциплина, ответственность, настойчивость).
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Формирование навыков самоконтроля и эмоциональной саморегуляции.
- Развитие умения работать в команде, чувства партнерства и взаимопонимания.
- Развитие коммуникативных навыков и создание дружеской, поддерживающей атмосферы в коллективе.

- Воспитание уважения к тренеру, партнерам, соперникам и правилам по виду спорта.
- Привитие ценностей здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.
- Формирование мотивации к регулярным занятиям спортом и профессиональному росту.
- Создание положительного эмоционального опыта от занятий, воспитание интереса и самостоятельности.

III. Планируемые результаты

По итогам освоения программы обучающиеся будут:

Знать:

- нормативные требования техники безопасности, внутреннего распорядка;
- историю развития синхронного плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном мире;
- требования антидопинговых правил;
- анатомо-физиологические основы детского организма (костно-мышечная система, кровообращение, дыхание, обмен веществ);
- механизм гипоксии и способы ее преодоления в синхронном плавании;
- официальные правила вида спорта «синхронное плавание»;
- элементы сценического образа спортсмена (макияж, причёска);
- культуру народов Ленинградской области с их этносом.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и упражнения общей физической подготовки;
- реализовывать базовые хореографические элементы (на материале «Танцев народов России»);
- применять приёмы командного взаимодействия (тимбилдинг, синхронные перестроения);
- участвовать в соревновательно-игровых форматах (музыкальный квиз, танцевальный батл, творческий вечер);
- демонстрировать начальные навыки саморегуляции эмоций (по результатам психологических тренингов).

Владеть:

- навыками безопасного поведения и соблюдения спортивного режима в условиях интенсивного курса обучения;
- гигиеническими знания , умениями и навыками;
- базовой техникой выполнения тренировочных заданий;

- способностью анализировать типовые соревновательные ситуации с позиции правил синхронного плавания;
- культурой участия в публичных творческих и спортивно-массовых мероприятиях;
- устойчивой мотивацией к дальнейшему совершенствованию в синхронном плавании (подкреплено мастер-класс с Чемпионкой).

IV. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы подкреплено следующими материально-техническими ресурсами:

1. Спортивные и вспомогательные объекты:

- Спортивный объект (стадион) – для проведения занятий на свежем воздухе (ОФП, хореография, игровые мероприятия).
- Актовый зал – для организации тренировок на суше, лекций, психологических тренингов, творческих вечеров и массовых мероприятий.

2. Оборудование и инвентарь:

- Аудиосистема (портативная колонка) – музыкальное сопровождение утренней зарядки, тренировок, хореографических занятий и творческих событий.
- Сенсорный экран - для показа презентаций, фильмов и образовательных материалов.
- Стационарный компьютер.
- Столы и стулья (кресла).
- Видеокамера или планшет – видеозапись выполнения элементов с целью последующего анализа и коррекции техники (видеоразбор).
- Гимнастические коврики – для занятий общей и специальной физической подготовкой, стретчингом.
- Резина – для развития силы и гибкости.
- Мячи, скакалки, рулетка.
- Свисток – для оперативной подачи команд тренером в ходе тренировок

3. Безопасность и гигиена:

Аптечка первой помощи – для оперативного реагирования на возможные травмы и неотложные состояния.

Условия набора:

- Проживание в Ленинградской области.
- Возраст участников: девочки и мальчики школьного возраста до13 лет включительно.

- способностью анализировать типовые соревновательные ситуации с позиции правил синхронного плавания;
- культурой участия в публичных творческих и спортивно-массовых мероприятиях;
- устойчивой мотивацией к дальнейшему совершенствованию в синхронном плавании (подкреплено мастер-класс с Чемпионкой).

IV. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы подкреплено следующими материально-техническими ресурсами:

1. Спортивные и вспомогательные объекты:

- Спортивный объект (стадион) – для проведения занятий на свежем воздухе (ОФП, хореография, игровые мероприятия).
- Актовый зал – для организации тренировок на суше, лекций, психологических тренингов, творческих вечеров и массовых мероприятий.

2. Оборудование и инвентарь:

- Аудиосистема (портативная колонка) – музыкальное сопровождение утренней зарядки, тренировок, хореографических занятий и творческих событий.
- Проектор и проекционный экран - для показа презентаций, фильмов и образовательных материалов.
- Стационарный компьютер.
- Столы и стулья (кресла).
- Видеокамера или планшет – видеозапись выполнения элементов с целью последующего анализа и коррекции техники (видеоразбор).
- Гимнастические коврики – для занятий общей и специальной физической подготовкой, стретчингом.
- Резина – для развития силы и гибкости.
- Мячи, скакалки, рулетка.
- Свисток – для оперативной подачи команд тренером в ходе тренировок

3. Безопасность и гигиена:

Аптечка первой помощи – для оперативного реагирования на возможные травмы и неотложные состояния.

Условия набора:

- Проживание в Ленинградской области.
- Возраст участников: девочки и мальчики школьного возраста до13 лет включительно.

- Уровень подготовки: наличия базовых знаний в области синхронного плавания.

Документы для зачисления:

- копия свидетельства о рождении (или паспорта);
- копия страхового полиса обязательного медицинского страхования;
- СНИЛС;
- Индивидуальная карта обучающегося;
- согласие на обработку персональных данных;
- обязательно подать заявку на платформе Нвигатор 47 на профильную программу;
- медицинская справка о допуске к занятиям спортом (отсутствие противопоказаний), справка форма 079/у (действительна в течении 3 месяцев), справка об отсутствии контактов с больными инфекционными заболеваниями (срок действия 48 час)

Условия формирования групп (разновозрастная\одновозрастная).

V. Содержание программы

Содержание программы формируется на основе модульного принципа и включает краткое описание модулей в соответствии с учебным планом.

1. Организационный модуль - обеспечивает ознакомление участников с программой, правилами взаимодействия, внутренним распорядком и требованиями техники безопасности. Направлен на создание условий для соблюдения дисциплины и безопасного участия в мероприятиях.

2. Психологический модуль - нацелен на формирование психологической устойчивости, развитие уверенности в собственных силах, повышение стрессоустойчивости. Включает обучение навыкам эффективного взаимодействия в условиях неопределённости и временного давления для достижения общего результата.

3. Теоретический модуль - предусматривает углубление знаний по профильному направлению. Обеспечивает освоение актуальных сведений по виду спорта «синхронное плавание» и принципам здорового образа жизни.

4. Спортивный модуль - направлен на физическое развитие, воспитание дисциплины и командного духа. Реализует задачи укрепления здоровья и развития основных физических качеств, освоения базовых спортивных навыков, формирования привычки к здоровому образу жизни. Обучает правилам честной игры и уважительному отношению к сопернику.

5. Творческо-досуговый - обеспечивает раскрытие творческого потенциала, эмоциональную разрядку, развитие креативности и навыков самовыражения. Организует содержательный досуг, стимулирует воображение и нестандартное мышление, формирует умение презентовать результаты творческой деятельности.

6. Модуль Мастер – класс - предусматривает передачу практического опыта от экспертов (педагогов, приглашённых специалистов, старших наставников) в узкой профильной области. Участники знакомятся с профессиональными техниками и инструментами. Результатом освоения модуля является создание готового продукта (проекта, изделия, прототипа). Модуль стимулирует интерес к углублённому изучению выбранной темы.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Организационный модуль	3 ч.	3 ч.	
2	Психологический модуль	4 ч. 30 мин.	3 ч.	1 ч. 30 мин.
3	Теоретический модуль	5 ч. 30 мин.	4 ч. 30	1 ч.
4	Спортивный модуль	20 ч. 30мин.		20 ч. 30мин.
5	Творческо-досуговый	6 ч. 45 мин.		6 ч. 45 мин.
6	Модуль Мастер – класс	9 ч. 30 мин.	4 ч.	5 ч. 30 мин.
Итого:		**49 ч. 30 мин.**	**14 ч. 30 мин.**	**35 ч.**

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля	Аттестация
		Всего	Теория	Практика		
1.	**Организационный модуль**					
	Открытие смены	20 мин.	20 мин.		Наблюдение	Балл от 0 до 5
	Закрытие смены	1 ч. 30 мин	1 ч. 30 мин		Наблюдение	Балл от 0 до 5
	Вводная информация «Центр «Интеллект» - лаборатория развития одаренных детей».	40 мин.	40 мин.		Наблюдение	Балл от 0 до 5
	Правила внутреннего распорядка	30 мин.	30 мин.		Наблюдение	Балл от 0 до 5
Итого:		3 ч.	3 ч.			
2.	**Психологический модуль**					
	Психологический тренинг «Управление эмоциями»	3 ч.	2 ч.	1 ч.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
	Психологический тренинг «Подготовка к соревнованиям»	1 ч. 30 мин.	1 ч.	30 мин.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
Итого:		4 ч. 30 мин.	3 ч.	1 ч. 30 мин.		

3.	**Теоретический модуль**					
	Лекция: «Краткие сведения о строении и функциях детского организма, влияние систематических занятий спортом на организм детей и подростков». «Костно-мышечная система. Основные сведения о кровообращении». «Дыхание, обмен веществ, основы правильного питания».	1 ч.	1 ч.		Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
	Лекция: «Правила синхронного плавания».	1 ч.	1 ч.		Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
	Лекция: «Знакомство с Антидопинговыми правилами».	1 ч.	1 ч.		Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
	Лекция-игра по антидопингу.	2 ч.	1 ч.	1 ч.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
Итого:		5 ч. 30 мин.	4 ч. 30 мин.	1 ч.		
4	**Спортивный модуль**					
	Утренняя зарядка	2 ч. 30 мин.		2 ч. 30 мин.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
	Тренировки	17 ч. 30 мин.		17 ч. 30 мин.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
Итого:		20 ч. 15 мин.		20 ч. 15 мин.		
5	**Творческо-досуговый модуль.**					
	Танцевальный батл – «Флешмоб» на тему «Единство народов России».	2 ч.		2 ч.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5

	Творческий вечер	2 ч.		2 ч.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
	Игра «Музыкальный квиз».	1 ч. 15 мин.		1 ч. 15 мин.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
	Игра «Тимбилдинг».	1 ч. 30 мин.		1 ч. 30 мин.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
	Итого:	6 ч. 45 мин.		6 ч. 45 мин.		
6	**Модуль «Мастер – класс».**					
	Мастер-класс: «Мой путь в спорте»	1 ч. 30 мин.	1 ч. 30 мин.		Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
	Мастер-класс: «Макияж и прическа важные элементы образа спортсмена».	3 ч.	1 ч. 30 мин.	1 ч. 30 мин.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
	Мастер-класс: «Хореографическое занятие: Танцы народов России».	3 ч.		3 ч.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
	«Мастер-класс с Марией Деминой».	2 ч.	1 ч.	1 ч.	Кол-во набранных очков	Балл от 0 до 5
Итого:		9 ч. 30 мин.	4 ч.	5 ч. 30 мин.		

VI. Формы аттестации

Аттестация участников программы проводится в форме бального и качественного оценивания. Основной принцип – фиксация активности, освоения ключевых навыков и динамики личностного роста. По каждому модулю используется одна или две приоритетные формы контроля.

Организационный модуль оценивается через педагогическое наблюдение: фиксируется участие в открытии и закрытии смены, соблюдение внутреннего распорядка и правил техники безопасности. Дополнительно проводится краткое собеседование по итогам вводной информации о Центре «Интеллект».

Психологический модуль предполагает обратную связь в виде шкалы самооценки эмоционального состояния до и после тренинга, а также рефлексивный отчёт (устно или письменно по шаблону), где участник описывает, какие приёмы управления эмоциями он готов применять.

Теоретический модуль контролируется через блиц опрос и викторины (например, по антидопинговым правилам), тестовые задания (5–7 вопросов по физиологии и гипоксии), а также решение ситуационных задач (правила синхронного плавания). Для лекции-игры используется викторина с подсчётом баллов.

Спортивный модуль включает педагогическое наблюдение на утренней зарядке и тренировках, а также зачёт по отдельным упражнениям и выученной танцевальной композиции. В последний день проводится контрольная тренировка с оценкой техники и артистизма по бальной шкале.

Творческо-досуговый модуль оценивается через конкурсные протоколы жюри (танцевальный батл, творческий вечер), викторину (музыкальный квиз) и карту наблюдения за активностью в тимбилдинге.

Модуль «Мастер-класс» завершается практической работой (макияж, зачесование (прическа), хореографический показ) и рефлексией (что перенял у эксперта). Для мастер-класса с приглашённым спортсменом используется лист обратной связи от эксперта.

Итоговая аттестация по окончании – совокупная оценка на основе набранных баллов за каждый модуль (0–5) и выдача сертификата об успешном освоении программы.

VII. Оценочные материалы

Оценочные материалы представляют собой совокупность диагностических инструментов, позволяющих объективно измерить степень достижения планируемых результатов. Они разработаны в соответствии с формами контроля, указанными в разделе «Формы аттестации», и представляют собой конкретные диагностические инструменты, которые используются тренерами, педагогами и экспертами для фиксации результатов. Все материалы разработаны в простых, удобных для быстрого заполнения формах.

Для организационного модуля:

- Лист наблюдения (открытие/закрытие смены, дисциплина): фамилия участника, отметка о присутствии, активность (да/нет).
- Чек-лист понимания правил внутреннего распорядка из 3–4 пунктов (например: «Знает время подъёма и отбоя», «Соблюдает технику безопасности на занятиях – да/нет).

Для психологического модуля:

- Бланк самооценки эмоционального состояния (шкала 1–10 до и после тренинга) с вопросами: «Насколько я спокоен?», «Насколько готов к неожиданностям?».
- Шаблон рефлексивного отчёта (3–5 предложений): «Что узнал о себе?», «Каким приёмом буду пользоваться?».
- Чек-лист освоения психотехнического приёма (например, «квадратное дыхание»: выполнил без ошибок / с ошибками / не выполнил).

Для теоретического модуля:

- Тест по физиологии и гипоксии (5 вопросов с выбором ответа) + ключ для проверки.
- Список вопросов для блиц-опроса по антидопингу (5 вопросов: «Что такое допинг?», «Можно ли принимать лекарства без разрешения врача?» и т.д.) с эталонами ответов.
- Карточки для викторины (10 вопросов по правилам синхронного плавания) и таблица для подсчёта баллов.

- Ситуационные с эталоном правильного решения.

Для спортивного модуля:

- Протокол оценки утренней зарядки (2-балльная шкала: правильность выполнения, активность).
- Дневник наблюдений тренера для фиксации типичных технических ошибок на тренировках.
- Перечень обязательных упражнений и заданий для зачёта.
- Карточки-задания для тренировки.
- Протокол итоговой контрольной тренировки с бальной шкалой (0–5) по разделам: техника, синхронность (для групп), артистизм.

Для творческо-досугового модуля:

- Протокол жюри для конкурсов (танцевальный батл, творческий вечер) с критериями: синхронность (0–5), креативность (0–5), энергичность (0–5).
- Бланк музыкального квиза (10 вопросов: «Угадай мелодию», «Кто исполнитель?») с местом для подсчёта правильных ответов.
- Карта наблюдения воспитателя для тимбилдинга: оценка уровня активности и командного духа (высокий / средний / низкий).

Для модуля «Мастер-класс»:

- Критерии оценки практической работы (макияж и причёска): аккуратность, водостойкость, соответствие спортивному образу – зачёт / незачёт.
- Лист обратной связи от эксперта (Мария Демина или другой специалист) с подписью (например на фото) и краткими комментариями.
- Шаблон рефлексии после мастер-класса: «Что взял для себя?», «Что было самым полезным?», «Какой навык попробую дома?».

Все перечисленные оценочные материалы оформляются в папке педагога в виде бланков, чек-листов и протоколов, которые заполняются ежедневно. По итогам баллы суммируются, и участник получает сертификат с указанием общего уровня освоения программы («Базовый», «Продвинутый» или «Мастерский»).

VIII. Список литературы

1. Белозерова, Л.А. Мотивация достижения и преодоление стрессовых ситуаций студентами-спортсменами / Л.А. Белозерова, Е.А. Брагина, И.А. Николаева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 33–35.
2. Белоусова И.В. Организационно-методические рекомендации / И.В. Белоусова. – М.: Издательство, 2023. – 123 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта: Учебник / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Современные тенденции развития теории и методики плавания: Учебное пособие / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: РУС «ГЦОЛИФК», 2023.
5. Галкова, Т.Б. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»: Методическое пособие / Т.Б. Галкова, Н.Л. Белова, А.В. Лебедева. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 111 с.
6. Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта: Учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина, Д.Н. Волков, Н.Л. Ильина [и др.]; под ред. А.Е. Ловягиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 609 с.
7. Лях, В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов / В.И. Лях. – М., 2022.
8. Максимова, М.Н. Принципы и методы обучения в синхронном плавании / М.Н. Максимова. – М.: ГЦОЛИФК, 2010. – 18 с.
9. Максимова, М.Н. Развитие синхронного плавания как вида спорта: Лекции / М.Н. Максимова. – М.: РГАФК, 2012. – 28 с.
10. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания: Учебник / М.Н. Максимова. – М.: Советский спорт, 2012. – 304 с. [Электронная версия также доступна в ЭБС IPR SMART, 2025]
11. Максимова, М.Н. Факторы, определяющие спортивные достижения в синхронном плавании: Метод. разраб. / М.Н. Максимова. – М.: ГЦОЛИФК, 2012. – 42 с.

12. О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию: приказ Министерства спорта России от 21.05.2024 № 525.

13. Петров, А.А. Биомеханика водных видов спорта / А.А. Петров. – СПб.: Олимп, 2019. – 210 с.

14. Сидорова, Е.В. Психология спортивной команды / Е.В. Сидорова. – М.: Просвещение, 2022. – 189 с.

15. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и двигательной активности: Настольная книга тренера / Р.С. Уэйнберг, Д.С. Гоулд. – М.: ПРИНТЛЕТО, 2023. – 590 с.

16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» утверждён приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 декабря 2025 года №1138.

17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. - 480 с.

18. Портал дистанционного обучения https://dist.center-intellect.ru/

Приложение к программе № 1.

Антидопинговые правила (5 вопросов)

Инструкция: выберите один правильный ответ.

1. Что такое допинг?

   а) Любое лекарство из аптеки

   б) Запрещённая субстанция или метод, повышающий спортивные результаты

   в) Витаминный комплекс

   г) Спортивное питание

2. Какое наказание грозит спортсмену за употребление допинга впервые?

   а) Предупреждение

   б) Дисквалификация на срок до 4 лет

   в) Штраф

   г) Устный выговор

3. Где находится актуальный список запрещённых веществ?

   а) В интернете в свободном доступе на сайте WADA

   б) Его нет, всё можно

   в) Только в спортивной федерации

   г) Его даёт тренер лично

4. Что из перечисленного считается допингом?

   а) Кофе за завтраком

   б) Инъекция эритропоэтина

   в) Плавание с задержкой дыхания

   г) Массаж

5. Почему спортсмен обязан сообщать о своём местонахождении в антидопинговую организацию?

   а) Для получения подарков

   б) Чтобы с ним могли провести внезапную допинг-пробу

   в) Для учёта тренировок

   г) Это необязательно

(Ключ: 1-б, 2-б, 3-а, 4-б, 5-**б.**Зачёт: 4–5 правильных ответов)

Приложение к программе № 2.

Строение организма и гипоксия

Инструкция: выберите правильный ответ (один или несколько, где указано).

1. Какие органы составляют костно-мышечную систему?
   а) Кости и мышцы
   б) Сердце и лёгкие
   в) Мозг и нервы
   г) Печень и почки
2. Что происходит с частотой сердечных сокращений при систематических занятиях спортом в покое?
   а) Увеличивается
   б) Уменьшается (брадикардия тренированности)
   в) Не меняется
   г) Становится неритмичной
3. Гипоксия – это:
   а) Избыток кислорода
   б) Недостаток кислорода в тканях
   в) Нормальное дыхание
   г) Отсутствие углекислого газа
4. В синхронном плавании спортсменки испытывают гипоксию из-за:
   а) Холодной воды
   б) Длительных задержек дыхания под водой
   в) Яркого освещения
   г) Громкой музыки
5. Какие процессы активизируются в организме при адаптации к гипоксии? (2 ответа)
   а) Увеличивается количество эритроцитов
   б) Снижается жизненная ёмкость лёгких
   в) Повышается эффективность работы сердца
   г) Замедляется обмен веществ

6. Для чего спортсменам нужно правильно питаться?

   а) Чтобы не чувствовать голод

   б) Для восполнения энергии и восстановления тканей

   в) Чтобы похудеть

   г) Это модно

7. Газообмен в лёгких – это:

   а) Поступление кислорода в кровь и выделение углекислого газа

   б) Движение крови по сосудам

   в) Сокращение сердца

   г) Переваривание пищи

Ключ: 1-а, 2-б, 3-б, 4-б, 5-а,в, 6-б, 7-а.

Зачёт: 5–7 правильных ответов.

Приложение к программе № 3.

Протокол оценки физической подготовки

ФИ участника: _____ Возраст: ____ Разряд_____

Упражнение	Начало смены	Конец смены
Наклон вперёд, стоя на скамейке (см ниже уровня скамейки)	_____ см	_____ см
Шпагат (правая, левая)	+ / –	+ / –
Сгибания рук из упора лежа (количество раз)	_____	_____
Пресс (подъём туловища за 30 сек) ноги зафиксированы	_____	_____
Удержание спины (лодочка, сек) ноги зафиксированы	_____ сек	_____ сек
Челночный бег 3×10 м (сек)	_____ сек	_____ сек
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во)	_____	_____
Выкрут гимнастической палки (см)	_____	_____

Оценка динамики: улучшено / без изменений / снижено

Подпись тренера: _____

Приложение к программе № 4.

Критерии оценки показательного хореографического этюда

Критерии (сумма баллов – до 15):

Критерий	1–5 баллов	Пояснение
Техника исполнения	1 – грубые ошибки, сбитые позы 3 – есть мелкие ошибки 5 – чистое выполнение	
Артистизм	1 – отсутствие эмоций, скованность 3 – попытки выразить образ 5 – яркая передача образа	
Синхронность (для группы/пары)	1 – постоянное рассогласование 3 – синхронна ~70% времени 5 – полная синхронность	

Итоговая оценка:

13–15 – отлично

10–12 – хорошо

7–9 – удовлетворительно

менее 7 – не зачтено

Приложение к программе № 5.

Бланк викторины (музыкальный квиз)

Название команды

(или имя участника): _____ Дата: _____

№ вопроса	Ваш ответ (1 слово / название)	Правильный ответ (для жюри)
1. Какая песня звучала в первом отрывке?		
2. Назовите исполнителя второго трека		
3. Из какого фильма эта мелодия?		
4. Какой ритм (размер) у этой музыки? (2/4, 3/4, 4/4)		
5. Какая страна представлена в этом народном танце?		

Количество правильных ответов: _____ (максимум 5)

Победитель: ____

Приложение к программе № 6.

Расписание к программе: «Водное искусство»
(синхронное плавание)
Возраст обучающихся: девочки и мальчики до 13 лет
Срок реализации: 01–06 июня 2026 года (6 дней)
Форма обучения: очная
(с использованием практических и теоретических занятий)

Дата	Время	Мероприятие	Ответственные / Примечание
1 июня	9:30–11:00	Заезд, заселение участников, завтрак	Воспитатели
	11:00–11:20	Открытие смены «Водное искусство» (в День защиты детей)	С.Ю. Сергиенко Н.В. Белоусов
	11:20–12:00	Вводная информация «Центр «Интеллект» – лаборатория развития одаренных детей»	Е.В. Давиденко
	12:15–13:30	Первая тренировка	Тренер (Крюкова А.А.)
	13:30–14:15	Обед	Воспитатель
	14:30–15:30	Отдых	Воспитатель
	15:15–15:45	Инструктаж по правилам внутреннего распорядка	И.С. Максимов
	15:45–16:15	Знакомство с антидопинговыми правилами	Е.В. Белоусова
	16:30–18:00	Вторая тренировка	Тренер (Егорова В.С)
	18:00–18:30	Ужин	Воспитатель
	19:00–20:00	Лекция-игра по антидопингу в спорте	Е.В. Белоусова
	20:00–21:30	Тимбилдинг	Воспитатели
	22:00	Подготовка ко сну. Отбой	Воспитатели
02 июня	7:45	Подъем	Воспитатели
	8:00–8:30	Утренняя зарядка	Тренер Федерации
	8:45–9:00	Завтрак	Воспитатель
	9:30–11:30	Первая тренировка	Тренер (Егорова В.С)
	12:00–13:30	Теоретическое занятие «Мой путь в спорте»	Е.А. Макарова
	13:30–14:15	Обед	Воспитатель
	14:15–15:45	Отдых	Воспитатель
	16:00–18:00	Вторая тренировка	Тренер (Крюкова А.А.)
	18:00–18:30	Ужин	

	19:00–20:30	Мастер-класс по макияжу и зачёсыванию	Тренеры Федерации
	20:30–21:45	Музыкальный квиз	Воспитатели
	22:00	Отбой	Воспитатели
03 июня	7:30	Подъем	Воспитатели
	8:00–8:30	Утренняя зарядка	Тренер (Крюкова А.А.)
	8:45–9:00	Завтрак	Воспитатели
	9:30–10:00	Первая тренировка	Тренер (Егорова В.С.)
	10:30–13:30	Хореографическое занятие «Танцы народов России»	Г.В. Медведева
	13:30–14:15	Обед	Воспитатель
	14:15–15:45	Отдых	Воспитатель
	16:00–18:00	Вторая тренировка	Тренер Федерации
	18:00–18:30	Ужин	Воспитатель
	19:00–22:00	Психологический тренинг «Управление эмоциями» + мастер-класс по макияжу/зачёсыванию	Е.В. Давиденко, тренеры
	22:00	Отбой	Воспитатели
04 июня	7:30	Подъем	Воспитатели
	8:00–8:30	Утренняя гимнастика	Тренер Федерации
	8:45–9:00	Завтрак	Воспитатели
	9:30–11:45	Первая тренировка (спортзал школы)	Тренер Федерации
	12:00–13:30	Теоретическое занятие: строение организма, гипоксия, правила синхронного плавания	Тренеры Федерации
	13:30–14:15	Обед	Воспитатель
	14:15–15:45	Отдых	Воспитатель
	16:00–18:00	Вторая тренировка	Тренер Федерации
	18:00–18:30	Ужин	Воспитатели
	19:00–22:00	Творческое мероприятие «Единство народов России». Танцевальный баттл-флешмоб	Тренеры, воспитатели
	22:00	Отбой	Воспитатель
05 июня	7:30	Подъем	Воспитатели
	8:00–8:30	Утренняя гимнастика	Тренер Федерации
	8:45–9:00	Завтрак	Воспитатели

	9:30–11:45	Первая тренировка	Тренер Федерации
	12:00–13:30	Психологический тренинг к соревнованиям + мастер-класс по зачёсыванию/макияжу	Е.В. Давиденко
	13:30–14:15	Обед	Воспитатель
	14:15–15:45	Отдых	Воспитатель
	16:00–18:00	Вторая тренировка	Тренер Федерации
	18:00–18:30	Ужин	Воспитатели
	19:00–22:00	Правила синхронного плавания. Творческий вечер	Тренер, воспитатели
	22:00	Отбой	Воспитатели
06 июня	7:30	Подъем	Тренеры
	8:00–8:30	Утренняя гимнастика	Тренер Федерации
	8:45–9:00	Завтрак	Воспитатели
	9:00–10:30	Закрытие смены. Вручение сертификатов	Тренеры, воспитатели
	10:30–12:30	Мастер-класс с МС Марией Деминой, автограф-сессия, фото	Тренер Федерации
	12:45–13:30	Подготовка к отъезду, сбор вещей, сдача комнат	Тренеры,
	13:30–14:45	Обед	Воспитатель
	14:15–15:00	Отъезд	Воспитатель

Приложение к программе № 7.

Список обучающихся и учет посещаемости

ИЮНЬ

№	ФИО спортсмена	01	02	03	04	05	06
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							