**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РАДИЙ»**

Принята решением Утверждена

Тренерского совета приказом директора

МБУ СШ «Радий» МБУ СШ «Радий»

от 16.10.2019г. протокол № 1 от 16.10.2019г. № 161-0

**СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ**

Составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» от 19.01.2018г. № 25

Срок реализации программы:

 - начальной подготовки – 2 года.

 Программу составил:

Нижний Новгород 2019

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка …………………………………………………3 | **3** |
| 2 | Нормативная часть ………………………………………………… …..4 | **5** |
| 3 | Методическая часть……………………………………………………... 10 | **18** |
| 4 | Система контроля и зачетные требования………………………….. 17 | **32** |
| 5 | Перечень информационного обеспечения ………………………… 21 | **39** |
|  |  | **40** |

1. **Пояснительная записка**

**Синхронное плавание** – относится к сложнокоординационным видам спорта (олимпийский вид спорта), связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

По составу участников синхронное плавание — женский вид спорта (в некоторых странах в соревнованиях участвуют и мужчины).

По условиям проведения соревнований синхронное плавание — вариативное многоборье.

По характерному признаку синхронное плавание — художественный вид спорта, т. е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.

**Основная модель состязаний по синхронному плаванию:** розыгрыш трех комплектов медалей среди солистов, дуэтов, групп на чемпионатах и первенствах и общекомандная борьба за Кубок.

На детских и юношеских соревнованиях, кроме произвольных программ, все спортсмены выступают и в обязательной программе.

Композиции, лимитируемые стандартами синхронного плавания, делятся на произвольные и технические, прочие определяются как показательные.

**Программа спортивной подготовки** по виду спорта синхронное плавание (далее - Программа) для спортивной школы «Радий» разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с приказом Минспорта России от 19.01.2018г. № 25 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2018г.№ 50049), Приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ, Уставом и локальными нормативными актами СШ «Радий».

 **Цель** **Программы**: подготовка спортивного резерва по синхронному плаванию посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

**Задачи Программы:**

– привлечение максимально возможное количество детей и подростков к занятиям синхронным плаванием;

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих СП или спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва в организации подготовки спортсменов высокого класса.

**Структура системы многолетней спортивной подготовки,** представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп**.**

При осуществлении СП устанавливаются следующие этапы и периоды:

* 1. **Начальный этап –** **(далее НП) – 3 года**: период первого года обучения; период свыше первого года обучения.
	2. **Тренировочный этап (спортивная специализация)) – 5 лет:** период базовой подготовки (2 года); период спортивной специализации (3 года).
	3. **Этап Совершенствования спортивного мастерства** (без ограничений) – с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях: период до года; период свыше года
	4. **Этап Высшего спортивного мастерства** (без ограничений) - с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

 По соглашению с РОО «Федерация синхронного плавания Нижегородской области» СШ «Радий» осуществляет спортивную подготовку только на этапе начальной подготовки в течение двух лет.

 Основные задачи **этапа начальной подготовки** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по синхронному плаванию, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники синхронного плавания, волевых и морально-эстетических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на**  этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта синхронное плавание;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта синхронное плавание.

**2. Нормативная часть**

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих СП.

**2.1. Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание.**

Продолжительность этапа начальной подготовки по Программе – 2 года.

Минимальный возраст для зачисления в группы - 7 лет (в календарном году).

Наполняемость группы – 12-15 человек**.**

**В группы начальной подготовки (НП)** принимаются лица, желающие заниматься спортом, по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями необходимыми для освоения программы подготовки по синхронному плаванию.

 Зачисление лиц в СШ на спортивную подготовку по синхронному плаванию, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) ребенка при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по синхронному плаванию.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса**

**по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки**

**по виду спорта «синхронное плавание» (%)**

Таблица №1

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этап начальной подготовки |
| 1 год | Свыше года |
| Общая физическая подготовка | 26-34 | 22-28 |
| Специальная физическая подготовка  | 22-28 | 26-34 |
| Техническая подготовка | 36-47 | 36-47 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3-4 | 3-4 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, тестирование | 1-2 | 1-2 |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта «синхронное плавание»**

Таблица № 2

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этап начальной подготовки |
| 1 год | Свыше года |
| Контрольные | 2  | 2  |
| Отборочные | - | - |
| Основные | 2 | 2 |

Планируемые показатели соревновательной деятельности СП по синхронному плаванию определены сроком реализации Программы, с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП и корректируются на конец календарного года.

**2.4. Режим тренировочной работы**

 Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки на этапе начальной подготовки не может превышать более 2-х часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,**

 **проходящим спортивную подготовку**

 **Медицинские требования**

 На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по синхронному плаванию и участию в соревнованиях.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и в соответствии с нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия по синхронному плаванию, СШ на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его из спортивной школы.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

а) диспансерное обследование не менее двух раз в год;

б) дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

в) контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

СШ обязана осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали ее представители.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты указанных лиц и осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования.

Страхование осуществляется СШ (страхователь) в пользу спортсмена в обязательном порядке до достижения им восемнадцати лет – в период участия в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах и иных мероприятиях по спортивной подготовке к указанным соревнованиям.

 Возраст, поступающих в СШ и проходящих спортивную подготовку, а также медицинские показания и психофизические требования должны соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки.

###

### Возрастные требования.

**Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки**

Таблица №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период подготовки | Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления |
| НП | 1-й | 7 |
| 2-й | 8 |

**Психофизические требования** *–* это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств спортсменов.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Таблица №4

|  |  |
| --- | --- |
| Объем тренировочной нагрузки | Этап начальной подготовки |
| До года | Свыше года |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 |

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Система соревнований, является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Таблица № 5

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этап начальной подготовки |
| 1 год | Свыше года |
| Контрольные | 2  | 2  |
| Отборочные | - | - |
| Основные | 2 | 2 |
| **Всего** | **4** | **4** |

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря городских соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:**

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам синхронного плавания;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам синхронного плавания;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

 Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется спортивной школой на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Лица, проходящие спортивную подготовку обеспечиваются экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым, для прохождения СП.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1 | Аппаратура для трансляции музыки под водой (гидрофон, звуковые колонки) | комплект | 1 |
| 2 | Видеокамера | комплект | 1 |
| 3 | Магнитофон переносной | штук | 1 |
| 4 | Покрытие фрикционное (нескользящее) | м2 | 20 |
| 5 | Прибор для определения силы звука под водой | штук | 1 |
| Дополнительный и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 6 | Гантели массивные от 1до 5 кг. | комплект | 4 |
| 7 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 4 |
| 8 | Гидроперескоп для просмотра движений под водой | комплект | 1 |
| 9 | Доска для плавания | штук | 10 |
| 10 | Зеркало 2 х3  | штук | 2 |
| 11 | Лопаточки для плавания | пара | 10 |
| 12 | Метром | штук | 2 |
| 13 | Обруч гимнастический | штук | 10 |
| 14 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 15 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16 | Станок Хореографический | комплект | 1 |
| 17 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

Таблица № 8

|  |
| --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Кол-во | Срок эксплу-атации (лет) | Кол-во | Срок эксплу-атации (лет) | Кол-во | Срок эксплу-атации (лет) | Кол-во | Срок эксплу-атации (лет) |
| 1 | Беруши | пар | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Зажим для носа | штук | На занимающегося | 4 | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 |
| 3 | Купальник для соревнований | штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Купальник для тренировок | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | На занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Очки для плавания | пар | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Полотенце | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Тапочки гимнастические | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Халат | штук |  | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Шапочка для плавания | штук | На занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

**2.9. Требования к количественному и качественному составу групп**

**спортивной подготовки**

Таблица № 9

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Период подготовки (лет)** | **Минимальный возраст для зачисления (лет)** | **Наполняемость групп (чел.)** | **Требование к спортивной подготовки на конец года** |
| **Миним.** | **Максим.** |
| Начальная подготовка | первый год | 7 | 12 | 15 | Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП. |
| второй год | 8 | 12 | 15 | Выполнение КПН по ОФП, СФП ТП, спорт раз.- III .юн. |

Порядок формирования групп спортивной подготовки по синхронному плаванию определяется спортивной школой.

**2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

 Для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше.

**2.11. Структура годичного цикла**

На этапе начальной подготовки не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки — обучающая.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале ив чаше бассейна в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику элементов синхронного плавания, технику плавания. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода, к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, в воде, гибкости, быстроты, силы) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводят на всех этапах подготовки спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, легкой атлетики, хореографии, акробатики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие синхронисток.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования и правила:

- правила поведения синхронисток в спортивном зале и чаше бассейна;

- правила поведения в спортивном комплексе (раздевалках, душевых);

- правила поведения на улице;

- правила поведения при выезде на соревнования;

- запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах (в зале) и заходить в воду и прыгать (в бассейн);

-занятия должны проводиться в спортивных ваннах (бассейнах) различной глубины;

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

 Таблица №10

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этап спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** |
| **До года** | **Свыше года** |
| Общая физическая подготовка | 91 | 82 |
| Специальная физическая подготовка | 82 | 91 |
| Техническая подготовка | 123 | 123 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 11 | 11 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль | 5 | 5 |
| \*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана |  |  |
| Всего, час | **312** | **312** |

Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период осуществляется в рамках физической подготовки в объеме годового тренировочного плана. Контроль за самостоятельной работой занимающихся – тестирование уровня физической подготовленности.

**Примерный план-график распределения программного материала**

**для групп начальной подготовки 1-го года обучения на 52 (6ч/неделя)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | ВСЕГО  | Периоды тренировок |
| Сентябрь  | Октябрь  | Ноябрь  | Декабрь  | Январь  | Февраль  | Март  | Апрель  | Май  | Июнь  | Июль  | Август  |
| 1. Общая физическая подготовка | 91 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 18\* | 7 |
| 2. Специальная физическая подготовка | 82 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 8 | 8\* | 6  |
| 3. Техническая подготовка | 123 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 |  | 11 |
|  4 Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  5.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль | 5 | - | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
|  6. \*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего, час | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 28 | 26 | 26 | 28 | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график распределения программного материала**

**для групп начальной подготовки 2-го года обучения на 52 (6ч/неделя)**

 *Таблица № 12*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки | ВСЕГО  | Периоды тренировок |
| Сентябрь  | Октябрь  | Ноябрь  | Декабрь  | Январь  | Февраль  | Март  | Апрель  | Май  | Июнь  | Июль  | Август  |
| 1. Общая физическая подготовка | 82 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 8 | 8\* | 6  |
| 2. Специальная физическая подготовка | 91 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 18\* | 7 |
| 3. Техническая подготовка | 123 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 12 |  | 11 |
|  4 Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
|  5.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль | 5 | - | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |
| 6.\*Самостоятельная работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в каникулярный период в объеме тренировочного плана |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  7. Всего, час | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 28 | 26 | 26 | 28 | 26 | 26 |

**\**

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

- индивидуальные особенности спортсменов:

- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задачи многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочной нагрузки;

- количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить особое внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательность изменения задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. перспективный всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 10-12 лет, можно планировать выполнение I взрослого разряда, для спортсменов 12-13 лет - норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 13 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

**3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;

- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

- организацию и методические указания по проведению тестирования;

- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется два раза в год. Обследование проводится спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно- профилактические меры.

2. Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятиях данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Проведении психологической подготовки в зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы , но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективам (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.)

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирование ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. Биохимический контроль в спорте.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

**3.5. Программный материал для практических занятий**

**на этапе начальной подготовки**

Основные задачи тренировки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- воспитание правильной осанки;

- овладение прикладными двигательными навыками;

- обучение техники спортивных способов плавания;

- обучение основам техники синхронного плавания; разучивание фигур;

- развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты);

- обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики;

- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия.

Основные средства подготовки:

- общеразвивающие упражнения;

- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;

- подготовительные упражнения по освоению с водой;

- элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики;

- специальные упражнения синхронного плавания;

Методы обучения:

- физические упражнения;

- игровой и соревновательный;

- методы тренировки по спортивному плаванию (равномерно -дистанционный, повторное и переменное плавание);

- круговая тренировка;

- метод подсчета (для определения ритма и темпа движения);

Минимальные требования по спортивной подготовке на конец тренировочного года - уметь плавать, выполнять нормативы по ОФП.

*Практические занятия*

Общая физическая подготовка

- строевые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- упражнения с предметами;

- легкоатлетические упражнения;

- подвижные игры;

Специальная физическая подготовка

- спортивное плавание, прыжки в воду;

- хореография;

- художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте;

- техника синхронного плавания;

*Теоретические занятия*

Физическая культура и спорт в России. История развития синхронного плавания. Техника безопасности при занятиях синхронным плаванием. Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании. Основы техники синхронного плавания. Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания. Техника спортивного плавания и прыжков в воду. Основы музыкальной грамоты. Морально волевая и психологическая подготовка спортсменок. Правила организации и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь.

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

**Основные методы и приемы психологической подготовки**

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

**Главный метод воздействия - убеждение**, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия - косвенное внушение.

**Аутотренинг** - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

**Размышления**, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае ***предстартовой лихорадки и нетерпения выступить*** (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае ***предстартовой апатии*** выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

* Индивидуальные консультации спортивного врача.
* Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
* Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
* Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
* Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

 В СШ тренерским составом со спортсменами постоянно проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Для групп начальной подготовки достаточно проведение бесед на темы:

- Здоровье человека для личности и общества

- Вредные привычки и их влияние на здоровье

- Элементарное понятие о допинге.

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

**4. Система контроля и зачетные требования**

**4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на т**р**енировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на выполнении контрольно – переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в СШОР.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в Таблице № 12

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта синхронное плавание**

Таблица № 12

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

 1 - незначительное влияние

**4.2. Требования к результатам реализации Программы**

 **на этапе начальной подготовки**

Основными критериями оценки и контроля спортивной подготовки спортсменов на спортивных этапах являются:

- состояние здоровья,

- уровень общей и специальной физической подготовленности,

-спортивно-технические показатели,

-освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки;

- освоение теоретического раздела программы,

- выполнение контрольных нормативов;

- выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК.

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта синхронное плавание;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта синхронное плавание.

**4.3.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

*Цель контроля* - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

*Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный:*

1*. Этапный* контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

2. *Текущий* контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

3. *Оперативный* контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

*Оценка специальной физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

*Оценка технической подготовленности.* Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

*Разносторонность техники* определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, атакующих и оборонительных действий и др.

*Эффективность техники* определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

**Комплексы контрольных упражнений**, включают тестирование общей и специальной физической, технико- тактической подготовки и как правило, осуществляется в конце учебного года.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 13

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Девушки |
| Сила | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», (не менее 6 раз) |
| Гибкость | И.П. лежа на спине, перейти в положение сидя (не менее 8 раз) |
| И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 8 раз) |
| Продольный шпагат (не более 10 см от бедра и пола) |
| Поперечный шпагат (не более 20 см от пола) |
| Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с) |
| И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 10с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раза) |
| Комплексное плавание 175 м (не более 4 мин.30с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

По окончании спортивной подготовки по Программе занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки:

Таблица № 14

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Девушки |
| Сила | Сгибание- разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз) |
| Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», (не менее 10 раз) |
| Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз) |
| Удержание положения «угол в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с) |
| Гибкость | И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклон туловища вперед (не менее 12 раз) |
| И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 10 раз) |
| Продольный шпагат (бедра касаются пола) |
| Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра до пола) |
| Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (не менее 5 раза) |
| Плавание 200 м.(не более 3 мин.50с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Методические указания по организации тестирования физических качеств отражены в методическом пособии для практических занятий по виду спорта: Синхронное плавание.

**Методы и организация медико-биологического обследования**

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обсле­дование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского об­следования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Программа углубленного медицинского обследования**

* 1. Комплексная клиническая диагностика.
	2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
	3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
	4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
	5. Контроль состояния центральной нервной системы.
	6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
	7. Оценка состояния органов чувств.
	8. Состояние вегетативной нервной системы.
	9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

**5. Перечень информационного обеспечения:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (приказ Минспорта России от 9.01.2018г. № 25)

2. «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999)

3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"

5. Всероссийский реестр видов спорта

6. Единая всероссийская спортивная классификация

7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования

8. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986.

9.Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

10. Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.

11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.

12. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн-метод. Пособие / Н.Н.

Никитушкина, И. А. Водянникова - М.: Советский спорт, 2012.-200с.

13. Теория и методика синхронного плавания: учебник / МН. Максимова.-М.: Советский спорт, 2012. 304с.

14. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / МН Максимова.- М.: Советский спорт, 2007.-192с.

15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)

16. Интернет ресурсы [www.minsport.gov.ru-](http://www.minsport.gov.ru-) сайт Министерства спорта Российской Федерации

[www.synchrorussia.ru](http://www.synchrorussia.ru) – сайт Федерация синхронного плавания России

[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) – сайт РУСАДА

 [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru) – Информационный портал о детско-юношеском спорте "SportVisor

[www.rgufk.ru](http://www.rgufk.ru) **-**  сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма