

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Партнер	Региональная общественная организация «Федерация синхронного плавания Республики Крым»
---------	---

Полное название образовательной программы	
Синхронное плавание в «Артеке»	
Основная направленность программы	Физкультурно-спортивная
Регулярность	Несколько смен (7, 8, 9)
Продолжительность программы в рамках одной смены	16

1. Предполагаемые форматы организации программы

- студия / лаборатория / секция

2. Краткая аннотация содержания программы

Впервые в «Артеке» дети «окунутся» в мир синхронного плавания. Их ждут разноплановые занятия в воде и на суше: синхронное и спортивное плавание, офп, растяжка, теория (история спорта, критерии судейства, основы сбалансированного питания). Творческий аспект: подбор музыки и создание образа. Доступно для «новичков», и тех, кто занимался ранее.

3. Цель программы:

Пропаганда здорового и активного образа жизни. Расширение кругозора о видах спорта, входящих в программу Летних Олимпийских Игр и популяризация синхронного плавания – вида спорта, в котором соединились физические нагрузки и искусство. Создание правильного отношения к серьезным занятиям спортом, а именно грамотному распределению нагрузок, соблюдению режима дня и сбалансированного питания, – обязательным слагаемым успеха и гарантам занятий без травм. Научить подростков ставить перед собой и своим телом спортивные задачи и стремиться к их достижению.

4. Ожидаемые результаты:

Максимальный результат – постановка номера в воде. Обязательный результат – совершенствование всех видов спортивного плавания; умение выполнять фигуры на воде, желание продолжать заниматься синхронным плаванием в своем родном городе, подтянутый вид, укрепление вестибулярного аппарата, удовлетворение от проделанной работы. Любовь к активному образу жизни.

5. Основные события программы

№	Название	Краткое описание
1	Лекция – знакомство с видом спорта	Ознакомление с видом спорта: история появления и развития дисциплины. Интересные факты и персоналии, повлиявшие на развитие дисциплины. Критерии судейства. Положение России в мировом синхронном плавании.
2	Тестирование в воде	Формирование групп «новички» и «продвинутые»
3	ОФП	Тренировка на открытом воздухе, разогрев и укрепление всех групп мышц
4	СФП	Тренировка в зале: изучение и практика «гребков» синхронного плавания
5	Спортивное плавание	Тренировка в бассейне, направленная на совершенствование спортивных видов плавания
6	Растяжка	Тренировка возможна как в зале, так и на улице
7	Синхронное плавание	Тренировка в бассейне. Фигуры синхронного плавания
8	Хореография	Тренировка в зале
9	Подготовка программ под музыку	Тренировка в зале и затем в бассейне

6. Кадровое обеспечение программы:

№	Категории специалистов	Ведёт направление / мероприятия
1.	Светлана Муравьева – старший тренер ФСПРК, тренер по синхронному плаванию, хореограф-постановщик	Лекция, Тестирование, СФП, синхронное плавание, хореография

2.	Анна Насекина – президент ФСПРК, тренер по синхронному плаванию	Лекция, Тестирование, ОФП, спортивное плавание, растяжка
----	---	--

7. Предполагаемый список гостей: «медийные лица», VIP-гости, известные деятели в соответствии с содержанием программы.

- Анна Насекина – многократная чемпионка мира и Европы по синхронному плаванию,
- Алексей Власенко – президент Федерации синхронного плавания России,
- Светлана Савченко – депутат Государственной Думы ФС РФ

8. Медиаплан программы

Региональные, профильные, корпоративные СМИ:

- Телерадиокомпания «Евпатория»;

Интернет ресурсы:

- официальный сайт ФСПРК www.synchrocrimea.ru,
- официальный сайт Школы Анны Насекиной <https://www.nasekinaschool.com/>
- информационный портал <http://sinhronka.ru>;
- аккаунты Федерации синхронного плавания РК и Школы Анны Насекиной в социальных сетях.

9. Программа последствий:

- индивидуальные рекомендации по спортивному совершенствованию;
- помощь с поиском спортшколы;
- приглашение на соревнования под эгидой ФСПРК.