

## Тематическая общеразвивающая программа «Синхронное плавание»

*Программа проводится совместно с партнером:*

### Региональная общественная организация «Федерация синхронного плавания Республики Крым»

1. **Сроки проведения в МДЦ «Артек»:** смена №7 «Кадр 28/дубль 7» (КИНО), смена №8 «Остров Дружбы-Артек» (СОДРУЖЕСТВО)
2. **Основная направленность программы** физкультурно-спортивная
3. **Краткая аннотация содержания программы:** Дети «окунутся» в мир синхронного плавания. Их ждут разноплановые занятия в воде и на суше: синхронное, спортивное плавание, ОФП, растяжка, теория (история спорта, критерии судейства, основы сбалансированного питания). Творческий аспект: подбор музыки, создание образа. Доступно для «новичков», и тех, кто занимался ранее.
4. **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.
5. **Задачи:**
  - ознакомление с правилами безопасности жизнедеятельности в водной среде;
  - развитие навыков взаимодействия с водой;
  - преодоление страха воды;
  - создание правильного отношения к серьезным занятиям спортом, а именно грамотному распределению нагрузок, соблюдению режима дня и сбалансированного питания,
  - постановка спортивных задач и их достижение.
6. **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.

### 7. 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.	Мастер-класс от чемпионки	Мастер-классы и показательные выступления проводят чемпионы мира/олимпийские чемпионы по синхронному плаванию.
4.	Синхронное плавание	Тренировка в бассейне. Фигуры синхронного плавания.
5.	Подготовка программ под музыку	Тренировка в зале и затем в бассейне.

## **8. Форматы участия / включения других участников смены в основные события программы:**

- Мастер-классы. Присутствие на показательных выступлениях синхронистов.
- Беседы, встречи с чемпионами по синхронному плаванию.
- Тренировки. Участие в тренировочном процессе по программе спортивной секции.
- Занятия в формате «дети учат детей» с демонстрацией спортсменами интересных элементов в воде и содействием в их отработке для новичков.

## **9. Предполагаемый список гостей:**

«медийные лица», VIP-гости, известные деятели в соответствии с содержанием программы  
Анна Насекина – многократная чемпионка мира и Европы по синхронному плаванию,  
Чичерина Олеся – многократная чемпионка России по синхронному плаванию,  
Алексей Власенко – Президент Федерации синхронного плавания России

**Светлана Савченко – депутат Государственной Думы ФС РФ**

## **10. Медиаплан программы:**

Федеральные СМИ:

- телеканал «Матч ТВ» <https://matchtv.ru>,
- ВГТРК <http://vgtrk.com/#page/183>

Региональные, профильные, корпоративные СМИ:

- ГТРК «Гаврида»
- Радиостанция «Спутник в Крыму»
- Телерадиокомпания «Евпатория» <http://evpatoria.tv>

Интернет ресурсы:

- Официальный сайт ФСПрК <http://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.

## **11. Программа последствий:**

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