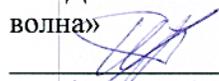


СОГЛАСОВАНО  
Зам. директор СПб ГБОУ ДОД  
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»  
волна»

  
И.Ю. Василюков  
« 01 » 09 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБОУ ДОД  
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская

  
Ю.Г.Феленко  
« 01 » 09 2014 г.

## СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

**Предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по синхронному плаванию  
СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»**

2014г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предпрофессиональной подготовки по синхронному плаванию для СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» разработана в соответствии с частью 4 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.» от 12 сентября 2013 года №730

Настоящая программа разработана для спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, и раскрывает комплекс параметров подготовки юных спортсменок на весь многолетний период тренировок, от этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

### **В структуру программы включены:**

- основные цели и задачи
- режим тренировочной работы
- условия зачисления и перевода занимающихся на последующие года обучения
- программный материал по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической, морально-волевой)
- средства и методы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений,
- психологическая подготовка
- система восстановительных и воспитательных мероприятий

Программа предусматривает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменок-синхронисток, способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся, овладению основными двигательными навыками, имеющими прикладное значение, техникой и тактикой избранного вида спорта, всесторонней общей и специальной физической подготовкой, тем самым осуществляя принцип комплексной подготовки.

Программный материал изложен по годам и этапам обучения, обеспечивая в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост физического и технико-тактического мастерства, и в то же время позволяет в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей и одаренности спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, вариативно использовать учебный материал.

Специально-двигательная практика спортсменок-синхронисток включает разнообразные тренировочные упражнения и виды подготовки: обязательные и произвольные упражнения синхронного плавания, плавательную, хореографическую и акробатическую подготовку, элементы прыжков в воду - все это требует выработки комплексного подхода к оценке тренировочного процесса в синхронном плавании.

В программе разработаны контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности спортсменок.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по этапам, что позволяет тренерам выработать единое направление в комплексном подходе к оценке тренировочного процесса в синхронном плавании.

Специфика синхронного плавания предусматривает специальное оборудование и технический инвентарь для занятий на воде и в спортивном зале, а также обеспечение техники безопасности и предупреждение несчастных случаев на учебно-тренировочных занятиях.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:**

### **Цели предпрофессиональной подготовки:**

- организация многолетней подготовки синхронисток высокого класса;
- отбор перспективных спортсменок для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России;
- создание условий для занятий детей и подростков синхронным плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям синхронным плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

### **Задачи предпрофессиональной подготовки:**

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки:

#### **Этап начальной подготовки (НП).**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям синхронным плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### **Тренировочный этап (УТ):**

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники синхронного плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации
- сохранение здоровья спортсменов

## **1. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ:**

В основе режима работы: система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства.

*Таблица 1*

<b>Год обучения</b>	<b>Мин возраст зачисления, лет</b>	<b>Мин число уч-ся в группе, чел.</b>	<b>Кол-во учеб. часов в неделю</b>	<b>Требования по спортивной подготовке на конец учебного года</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>				
1-й год	5-6	15	6	Уметь плавать, выполнение нормативов по ОФП. Регулярность посещения занятий.
2-й год (3й год)	6-7	14	9	
<b>Тренировочный этап</b>				
1-й год	7-8	10	12	Выполнение контрольно-переводных нормативов. ОФП, СФП, спортивному плаванию. Регулярность посещения занятий.
2-й год	8-9	10	12	Выполнение контрольно-переводных нормативов. СФП, спортивному плаванию и требования юношеских разрядов. Регулярность посещения занятий.
3-й год	10-11	8	18	Выполнение контрольно-переводных нормативов. СФП, спортивному плаванию, хореографии, акробатике, плаванию, 1юн.- 2 разряд по синхронному плаванию.
4-й год	12-13	8	18	Выполнение контрольно-переводных нормативов. СФП, спортивному плаванию, хореографии, акробатике, выполнение 1р, КМС по синхронному плаванию.
5-й год	12-13	8	18	
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
1-й год	13-14	6	24	Выполнение контрольно-переводных нормативов. СФП, плаванию, хореографии, акробатике.
2-й-3-й года	14-15	5	28	Выполнение контрольно-переводных нормативов. СФП, плаванию, хореографии, акробатике. Подтверждение КМС.

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется на основании санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешшольные учреждения) СанПиН 2.4.4.1251-03, приказа Министерства Sports Российской Федерации от 3 апреля 2013 года № 164 (Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание и в соответствии с учетом техники безопасности).

Недельный режим тренировочной работы является минимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 20%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года 2-х часов ;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов и при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной группе (В соответствии с приложением 1 к Положению о ДЮСШ и СДЮШОР 1987 года). Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Условия зачисления в спортивную школу и перевод занимающихся на последующие годы обучения осуществляются на основании выполнения ими программных требований по общефизической (ОФП), специально-физической (СФП) и технической подготовленности и при отсутствии медицинских противопоказаний.

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься синхронным плаванием с 6 лет, получившие разрешение врача (письменное) из районного спортивно-физкультурного диспансера. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, (овладение разносторонними физическими упражнениями с элементами избранного вида спорта). На конец учебного года занимающийся должен овладеть навыками спортивного плавания и выполнить нормативы по ОФП.

На тренировочный этап (УТ) подготовки принимаются спортсменки на конкурсной основе, прошедшие предварительную подготовку (не менее года) и выполнившие приемные нормативы по спортивному плаванию и общефизической подготовке.

Перевод на последующие года обучения тренировочного этапа осуществляется после выполнения контрольных нормативов, предусмотренных в предпрофессиональной программе.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предусматривает зачисление спортсменок, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. При переводе на последующие годы обучения на этом этапе учитываются спортивный результат на

ответственных соревнованиях года, динамика прироста спортивных показателей по ОФП, СФП и смежным дисциплинам.

## 2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ:

**Контрольные нормативы на конец учебного года для групп начальной подготовки (1-й, 2-й, 3-й год обучения) и тренировочных групп (1й, 2й год обучения)**

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы		
		НП	УТ	
		1й, 2й год	1й год	2й год
<b>1. Общая физическая подготовка на суше</b>				
1.	Лежа на спине перейти в положение сидя (раз)	6-8	12-15	12-15
2.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз)	8-10	10-12	15
3.	Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.)	10	15	20
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	10	15	17
5.	Отжимания (из упора лежа) (раз)	-	-	15
6.	Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой (см)	-	расстояние 50	расстояние 50
<b>2. Плавательная подготовка</b>				
1.	Плавание кроль	25м б/у времени	50м б/у времени	-
2.	Плавание на спине	25м б/у времени	50м б/у времени	-
3.	Плавание брасс	25м б/у времени	50м б/у времени	-
4.	Плавание дельфин	25м б/у времени	50м б/у времени	-
5.	Плавание вольный стиль 200м	-	б/у времени	-
6.	Плавание кроль 50м (с)	-	-	45,00
7.	Плавание комплексное 100м	-	-	б/у времени
8.	Плавание кроль 1000м	-	-	б/у времени
<b>3. Специальная физическая подготовка на суше</b>				
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -прямой	10 10 20	0 0 10	0 0 10
2.	Гимнастический мост (см)	60	50	40
3.	Стойка на лопатках	-	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
4.	Стойка на кистях (со страховкой)	-	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
5.	Боковой переворот (вправо, влево)	-	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
6.	Стойка в хореографических позициях	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
7.	Кувырок вперед	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
8.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад)	-	-	выполнить техн. правильно
9.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (с)	5	10	10

10.	Сушинация предплечья (имитация опорного гребка)	-	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
<b>4. Техническая подготовка на воде</b>				
1.	Ходьба в эгбите 12,5м (балл)	3-3,5	4-4,5 (руки вверх «замок»)	4-4,5 (руки вверх «замок»)
2.	Проплывания (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ) 25м (балл)	3-3,5	4-4,5	4-4,5
3.	Исполнение простейших фигур на оценку (балл)	3-3,5	-	-
4.	Проплывание в позициях (балл): -угол вверх одной 25м -угол вверх двумя 12,5м -фламинго 15м	- - -	4-4,5 4-4,5 4-4,5	4-4,5 4-4,5 4-4,5
5.	Исполнение фигур обязат. программы (по жеребьевке) (балл)	-	4-4,5	требование юношеского разряда
6.	Контрольное исполнение комбинационных упражнений (балл)	-	-	выполнить техн. правильно

**Контрольные нормативы на конец учебного года для тренировочных групп  
(3й, 4й, 5й год обучения)**

Таблица 3

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы	
		УТ	УТ
		3й год	4й, 5й год
<b>1. Общая физическая подготовка на суше</b>			
1.	Отжимание (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) (раз)	12	12
2.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	20	25
3.	Приседание на одной ноге («пистолетик») (раз)	-	5
4.	Упражнение на пресс (на гимн. скамейки) (удержание сек.)/(раз за 30сек.)	30	30
<b>2. Плавательная подготовка</b>			
1.	Плавание комплексное 200м	б/у времени	б/у времени
2.	Плавание кроль 100м (мин, с)	1.30	1.16
3.	Плавание вольный стиль 2000м	-	б/у времени
4.	Плавание вольный стиль 1000м	б/у времени	-
<b>3. Специальная физическая подготовка на суше</b>			
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -прямой	0 0 10	0 0 10
2.	Гимнастический мост (см)	35	30
3.	Стойка на кистях (удержание сек.)	2-3	4-5
4.	Поднимание и отведение прямой ноги (вперед, в сторону, назад)	-	носок ноги на уровне груди
5.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) (удержание сек.)	8	-
6.	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты	-	15

	(удержание сек.)		
7.	Стойка на носке одной ноги, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх (удержание сек.)	-	40
8.	Супинация предплечья (имитация опорного гребка)	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
9.	Постановка произвольной композиции на суше (1мин.)	зачет/незачет	-
<b>4. Техническая подготовка на воде</b>			
1.	Ходьба в эгбите 25м (балл)	5,0-5,5 (руки «замок»)	5,5-6,0 (руки «замок»)
2.	Проплавание стандартным гребком (балл): -угол вверх одной (левая, правая) 30м/40м -угол вверх двумя 20м/25м -фламинго (левая, правая) 30м/40м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	5,5-6,0 5,5-6,0 5,5-6,0
3.	Проплавание обратным гребком (балл): -угол вверх (левая, правая) 25м -фламинго (левая, правая) 25м -угол вверх двумя 12,5м -угол согнувшись 25м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	- - - -
4.	Ныряние в длину	2x12,5 (интервал 5с)	-
5.	Выполнение на скорость (50м) (сек.) -стандартный гребок -обратный гребок -каное -пропеллер	- - - -	80 75 80 75
6.	Выполнение обратной вертикали (балл): -стойка на 16 счетов -винт на 16 счетов	- -	5,5-6,0 5,5-6,0
7.	Выталкивание в обратной вертикали из и.п. барракуда (3попытки) (балл)	-	5,5-6,0 (не ниже таза)
8.	Выполнить серию обязат. и произв. фигур (по жеребьевке) и произв. программу (балл)	нормативы III или II разряда	нормативы I разряда

**Контрольные нормативы на конец учебного года для групп совершенствования спортивного мастерства (1й, 2й, 3й год обучения)**

Таблица 4

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы	
		ССМ	ССМ
		1й год	2й, 3й год
<b>1. Общая физическая подготовка на суше</b>			
1.	Отжимание (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) (раз)	20	25
2.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	15 с гантелями(1кг)	20 с гантелями(2кг)
3.	Упражнение на пресс (на гимн. скамейки) (раз за 30сек.)	не менее15	не менее20
<b>2. Плавательная подготовка</b>			
1.	Плавание комплексное 200м (мин, с)	3.10	2.50
2.	Плавание кроль 100м (мин, с)	1.12	1.08
3.	Плавание кроль 400м	б/у времени дыхание 1/6	б/у времени дыхание 1/10

<b>3. Специальная физическая подготовка на суше</b>			
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -прямой	0 0 0	0 0 0
3.	Гимнастический мост с опорой на одну ногу (см) другая вперед-вверх отклонение ноги от вертикали ( гр.)	40 30	35 10-15
4.	Стойка на кистях (удержание сек.)	10	-
5.	Стойка на кистях отведение ног в шпагат (удержание сек.)	-	10
6.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) (удержание сек.)	15	16
7.	Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.)	15	30
8.	Супинация предплечья (имитация опорного гребка)	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно (расстояние до стены 5см)
10.	Просчитать и выполнить под счет фрагмент композиции	-	зачет/незачет
<b>4. Техническая подготовка на воде</b>			
1.	Высота однократного выхода в эгбите с фиксацией в позиции	до талии	до таза
2.	Высота однократного выталкивания	до таза	-
	Вращение в обратной вертикали (на 24 счета) (балл)	7,0-8,0	-
4.	Вращение в вертикали на 360гр. (балл)	-	7,0-8,0
5.	Спецкомплекс (проход в эгбите руки вверх, балетная нога, пропеллер, «кик-пуль-кик») 100м (балл)	7,0-8,0	-
6.	Угол вверх попеременно (балл)	7,0-8,0	-
7.	Продолжительное вращение 8х360гр. (балл)	7,0-8,0	7,0-8,0
8.	Исполнение 3-х шпагатов на воде (балл)	-	7,0-8,0
9.	Выполнить серию обязат. и произв. фигур (по жеребьевке) и произв. программу (балл)	нормативы КМС	нормативы КМС

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:**

СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводятся тренировочные мероприятия (сборы). В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается самостоятельно по рекомендациям тренера.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные, теоретические занятия и тренировочные мероприятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта и согласовывается с учредителем.

### **ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ:**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

#### **Для реализации этой цели необходимо:**

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

### 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

#### ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ:

**Биологический возраст** - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

**Пубертатный период** - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

**Сенситивный период** - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП [В.Р. Воронцов, 1996].

**Специальная техническая подготовка (СТП)** - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

#### ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Соревновательная подготовка кандидатов в Олимпийскую сборную предусматривает участие спортсменок в соревнованиях, которые подразделяются на основные и контрольные (вспомогательные).

**Основные соревнования** – это главные официальные старты сезона (Первенство России,

Чемпионат России, Чемпионаты и Кубки Европы и Мира). В этих соревнованиях участвуют основные кандидаты на участие в Олимпийских Играх и перед ними ставятся задачи: показать лучший результат, добиться победы над основными соперниками, как в индивидуальных номерах программы, так и в групповых композициях, проявить стабильность в выступлениях, как в предварительных, так и в финальных соревнованиях.

**Контрольные (вспомогательные) соревнования:**

- Международные соревнования (например, открытые Чемпионаты Германии, Франции, Италии и др.)
- Чемпионаты, Кубки России и Первенства
- Контрольно-тестовые соревнования (начало сезона и на УТС)

**Задачи контрольных (вспомогательных) соревнований:**

- отбор в состав сборной команды на участие в основных соревнованиях;
- подготовка к основным стартам;
- приобретение соревновательного опыта и тренировка психологической стабильности и выносливости;
- совершенствование исполнительского мастерства;
- апробация произвольных композиций и их коррекция после соревнований.

Важнейшими характеристиками соревновательной деятельности синхронисток является уровень исполнительского мастерства (оценка в баллах), техника исполнения, сложность и оригинальность содержания произвольных композиций, выразительность и музыкальность.

Модельной характеристикой для победителя Олимпийских Игр предусматривается уровень исполнительского мастерства 9,9-10 баллов во всех видах программы на основных стартах каждого года.

**1. Сложность композиции предусматривает:**

- наличие связок под водой не менее 6-ти в произвольной программе, в технической программе – не менее 3-х;
- скорость исполнения связок и хореография;
- наличие трюковых элементов (поддержки, сложные связки, сложные перестроения).

**2. Техника исполнения** – исполнение связок и элементов хореографии на хорошей высоте, техничности, скорости и синхронности.

**3. Оригинальность** – наличие элементов нестандартной двигательной структуры, акробатических трюков, построение оригинального образа композиции, нестандартных передвижений.

**4. Музыкальность** – соответствие движений на воде музыкальному сопровождению и точное исполнение под музыкальный ритм.

**5. Выразительность** – соответствие движений синхронисток эмоциональным особенностям музыкального сопровождения, соответствие образа исполнения музыкальному образу произведения.

**6. Уровень турнирной выносливости и стабильность выступлений** (обеспечивающие стабильно успешное выступление во всех видах программы) – умение спортсменки выполнять в предсоревновательном периоде вдвое большую работу, чем это предусмотрено регламентом соревнований, на хорошем техническом уровне, исполнение композиций на соревнованиях без сбоев в синхронности, выполнение всех поддержек и равнение в рисунках как в предварительной программе, так и в финале.

**7. Специальная физическая подготовленность** – соответствие высокому уровню физических качеств с учетом специфики синхронного плавания, обеспечивающих успешное овладение модельными упражнениями и реализации их в соревновательной

деятельности.

**8. Общефизическая подготовленность** – высокий уровень развития основных физических качеств: гибкости, силы, выносливости, координации.

**9. Психологическая подготовленность** - мотивация достижения цели, выраженность волевых черт характера, способность к самооценке, эмоциональная устойчивость.

**10. Тактическая подготовленность** – умение выступать любым номером в программе соревнований, рационально распределять силы на все дни соревновательной борьбы.

**11. Уровень работоспособности** – умение выполнять любую тренировочную работу на хорошем уровне, с большим объемом и скоростью.

### **МЕТОДИКА СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ:**

Многолетний учебно-тренировочный процесс в синхронном плавании подразделяется на несколько этапов - этап предварительной подготовки, базовой подготовки (или ранней специализации), углубленной специализации и спортивного совершенствования. Успех выступлений зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

Синхронное плавание - женский вид спорта, и пик высших достижений приходится в основном на возрастной период, характеризующийся полной биологической зрелостью женского организма. Однако высоких спортивных результатов в синхронном плавании могут добиться как юные спортсменки 12-14 лет, так и взрослые девушки - женщины в возрастном диапазоне от 25 до 28 лет, а в отдельных случаях и до 30 лет.

Начальный возраст занятий синхронным плаванием колеблется от 6 до 9 лет, однако за последние годы намечается тенденция начальной подготовки с 5 лет (при наличии специального разрешения врача и дирекции бассейна).

При отборе необходимо опираться на уровень двигательной моторики и желание спортсменки заняться данным видом спорта. Как показала практика, чем ниже возраст начала занятий, тем методически грамотней можно построить учебно-тренировочный процесс, опираясь на основные принципы дидактики.

На первых двух годах обучения особое внимание стоит уделять умению держаться на воде, плавать и пластически осваивать новое пространство, а также развитию двигательных-координационных способностей занимающихся. Двигательный запас, который приобретается на начальном этапе подготовки, является базой для дальнейшего освоения большего арсенала движений в таком сложнокоординационном виде спорта, как синхронное плавание.

На последующих этапах особое место отводится изучению основных позиций синхронного плавания, специальных передвижений, разучиванию и совершенствованию обязательных фигур и технических элементов, произвольных композиций. Целенаправленно изучаются элементы хореографии, акробатики, прыжков в воду, художественной гимнастики, прыжков на батуте и других смежных дисциплин.

**Для эффективного управления многолетней тренировкой нужно знать:**

- модельные характеристики спортсменок высокого класса;
- степень развития основных физических качеств, функциональных систем организма и двигательной моторики юных спортсменок;
- взаимосвязь и влияние уровня биологической зрелости, темпы прироста физических качеств и функциональных возможностей;
- периоды наиболее интенсивного развития отдельных компонентов моторики;

- характер структурных и биологических адаптации: организма юных спортсменок на различные тренировочные воздействия;
- особенности формирования личности юных спортсменок в процессе многолетней спортивной подготовки.

**Особенности биологического развития девочек (девушек),  
специализирующихся в синхронном плавании:**

Для определения содержания отдельных этапов многолетней спортивной подготовки в синхронном плавании следует учитывать особенности биологического развития девочек (девушек). Большая часть подготовки приходится на пубертатный период (период полового созревания), который охватывает широкий возрастной диапазон (от 8-9 лет до 16-17 лет). В свою очередь пубертатный период протекает по нескольким этапам: препубертатный, собственно пубертатный и пост пубертатный.

**Пубертатный период** характеризуется повышением активности центральной нервной системы и последующим изменением функциональной активности эндокринных желез. На этом этапе у девочек отмечается ускоренный рост длины и массы тела, интенсивные изменения со стороны вегетативной системы. Можно наблюдать так называемый «препубертатный скачок роста». Пик прироста длины тела у девочек имеет место к 11 -12 годам, а прирост массы тела к 12-13 годам.

Собственно пубертатный этап характеризуется заметным изменением активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем. Происходит ускоренный рост и окостенение зон роста трубчатых костей и естественный прирост мышечной массы. В этот период женские половые гормоны способствуют повышенному жиросложению. К концу собственно пубертатного периода снижаются темпы увеличения длины и массы тела. Этап завершается появлением первой менструации (примерно в 13 лет).

**Пост пубертатный период** характеризуется завершением реализации индивидуальной программы биологического созревания, он длится примерно 5 лет (до 16-18 лет). Длина тела может увеличиваться незначительно, а масса тела, как правило, значительно - на 6-8 кг (из них 3-4 кг жировой массы). Это приводит часто к снижению спортивного результата и относительных показателей силы и выносливости после 14-15 лет

**Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств у спортсменок  
синхронного плавания:**

Динамика биологического созревания и соматического развития оказывает влияние на развитие функциональных систем и физических качеств спортсменок.

**Сенситивные периоды развития основных физических качеств у спортсменок,  
специализирующихся в синхронном плавании**

Таблица 5

Возраст, лет	Двигательные способности							
	Сила	Скор-силовые	Быстрога	Гибкость	Выносливость			Координация движений
					Аэробная	Гликолитическая	Силовая	
5-6								
6-8								
8-9								
9-10								
10-11								
11-12								
12-13								
13-14								
14-15								
15-16								
16-17								

Результаты исследований (по данным КНГ) указывают, что оптимальным возрастом для развития гибкости является возраст 5-8 лет. Гибкость зависит от эластичности связок, сухожилий и мышц. Хорошо развитая гибкость способствует овладению рациональной техникой обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания, достижению выразительности и непринужденности в исполнении произвольных композиций и общему совершенствованию исполнительского мастерства. С увеличением силы эластичность мышц и связок заметно снижается, в этом случае рекомендуется целенаправленная и систематическая тренировка в статическом и динамическом режимах для поддержания и дальнейшего развития гибкости.

Силовые качества проявляются во всех упражнениях синхронного плавания (обязательных и произвольных). Сила мышцы определяется ее физиологическими параметрами - величиной физиологического поперечника и нервной регуляцией. Предполагается, что количество мышечных волокон генетически предопределено и не может изменяться, однако при систематических упражнениях мышечное волокно гипертрофируется, и мышцы становятся сильнее. Прирост силы у девочек-синхронисток проявляется в возрасте 11-12 лет, он связан с увеличением прироста мышечной массы и изменениями функциональной активности эндокринной системы, однако к концу пубертатного периода силовые показатели могут снижаться и вновь увеличиваться после достижения половой зрелости (14-15 лет). Поэтому фундаментом развития силы в синхронном плавании должна стать разносторонняя двигательная деятельность, выстраиваемая с учетом специфики женского организма.

Для развития выносливости также есть свои благоприятные возрастные периоды. Для совершенствования аэробной выносливости оптимальным является возраст 10-14 лет, для повышения гликолитической производительности - 11-14 лет, для силовой выносливости - 12-15 лет (А.Р. Воронцов. М., 2004) [4].

Аэробные возможности характеризуются высокой максимальной скоростью потребления кислорода (аэробной мощностью) и способностью поддерживать высокую скорость потребления кислорода (аэробная емкость). Чем выше максимальное потребление кислорода (МПК), тем больше аэробная работоспособность, т.е. тем больший объем работы аэробного характера способна выполнить спортсменка. У высококвалифицированных спортсменок в циклических видах спорта МПК может достигать до 5-6 л/мин.

Характерным для синхронного плавания является то, что значительная часть физической нагрузки осуществляется в условиях гипоксии. При выполнении соревновательных программ использование многократных и длительных задержек дыхания обуславливает высокий уровень гликолиза и скорости разветвления гликолитических механизмов у большинства спортсменок высокой квалификации (поданным В.И. Кебкало, А.Р. Воронцова, В.Р. Соломатина). Поэтому развитие гликолитической производительности должно проходить на суше и в воде путем целевого воздействия и при широкой вариативности применяемых средств и методов спортивной тренировки. Не следует увлекаться большими объемами гликолитической работы в раннем возрасте, предварительно следует заложить сначала аэробную базу, а затем плавно переходить к специализированной нагрузке в гликолитической зоне.

Максимальные тренировочные нагрузки, направленные на развитие силовой выносливости, предпочтительны к 13-16 годам, после завершения полового созревания. Однако мягкая, последовательная, подготовительная работа по развитию силовой выносливости может быть начата индивидуально в более раннем возрасте.

Спортивные достижения и их рост в процессе многолетних тренировок в синхронном плавании зависят во многом от уровня развития скоростных качеств.

Скоростные качества наиболее эффективно развиваются в юном возрасте. Подвижность нервных процессов (чередование фаз возбуждения и торможения) способствует освоению высокого темпа движений и предельной быстроты отдельных элементов техники. Диапазон возраста для целенаправленного развития скоростных способностей - с 7 до 15 лет.

Для определения оптимальных возрастных зон развития ловкости (или координационных способностей) следует обратиться к специфике самого вида спорта. В синхронном плавании спортсменкам приходится решать сложные пространственно-координационные задачи с первых этапов обучения - фигуры, связки, винтовые и вращательные движения, хореографические и акробатические элементы, калейдоскопные построения и перестроения, композиции.

К 7-10 годам организм занимающихся готов к специфической и планомерной работе по развитию координационных способностей. Чем раньше юные спортсменки научатся ощущать, воспринимать и оценивать свои действия, тем быстрее они приобретут запас двигательных навыков и умений. Двигательный опыт позволяет избегать тонической и координационной напряженности при выполнении технических элементов, выполнять геометрически точно обязательные фигуры синхронного плавания, успешно решать динамические, временные и пространственные задачи в коллективных действиях. Знание сенситивных периодов не означает, что названные физические качества нужно развивать строго в этой схеме, тренировка в этом направлении должна проходить на всех этапах многолетней подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ:**

### **Основы планирования годичных циклов.**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация синхронисток, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания. Важным является организация соревнований в летний период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

### **Годичный макроцикл**

Чем выше спортивная квалификация спортсменок, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются **подготовительный, соревновательный и переходный** периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

**Подготовительный период** принято делить на два этапа:

- **обще подготовительный этап**
- **специально-подготовительный этап**

Основной задачей **обще подготовительного этапа** является постепенное втягивание организма спортсменок в тренировочный режим последующего периода, повышение уровня общей физической подготовленности, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода проходит подбор музыкальных произведений для произвольных композиций; конструирование новых элементов, тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных

### **Основные средства тренировок:**

- ОФП - общеразвивающие и укрепляющие упражнения, элементы легкой атлетики;
- СФП – упражнения целенаправленной силовой подготовки, для развития специальной выносливости, гибкости, координации;
- плавательная подготовка – упражнения для развития анаэробной и аэробной производительности, ныряние, прикладное плавание (используется преимущественно

равномерно-дистанционный метод и переменный);

- выполнение технических элементов с акцентом на геометрию и гребковые движения;
- акробатика – разучивание акробатических элементов и силовых поддержек.

**Соревновательный период** делится на 2 этапа:

- Предсоревновательный этап
- Собственно соревновательный этап

**Задачи предсоревновательного этапа:**

- Создание прочного фундамента физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- целенаправленное развитие физических качеств и способностей синхронисток, влияющих на эффективность соревновательной деятельности;
- повышение объема тренировочных нагрузок;
- постановка и разучивание новых композиций;
- контрольно-рейтинговые соревнования;
- УМО

**Основные средства подготовки:**

- **ОФП** – упражнения на тренажерах, с эластичными бинтами, гантелями, выполнение элементов ОФП в скоростном режиме, упражнения на гибкость;
- **Плавательная подготовка** – воспитание базовой выносливости, скоростных качеств (плавание средних и коротких дистанций). Использование интервального, повторного и контрольного метода спортивной тренировки;
- **СФП и ТП на воде** – специальные скоростные передвижения по воде, элементы технической и произвольной программ, вращательные элементы, выталкивания, выпрыгивания, упражнения с отягощениями на воде;
- **Хореография** – классический экзерсис, элементы народного и современного танца, просчет произвольных композиций под музыку в зале.;
- **Акробатика** – отработка акробатических элементов на суше и на воде, подготовка к сложным трюковым элементам и выполнение их на воде;
- **Постановка произвольных программ** и совершенствование техники исполнения.

**Основные задачи в собственно соревновательный этап:**

- Повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- Непосредственная подготовка к соревнованиям и участие в них;
- Углубленное совершенствование техники технических элементов и частей произвольных программ;
- Тренировка специальной выносливости и стабильности исполнения произвольных программ полностью;
- Акцент на психологическую подготовку;
- Анализ и коррекция произвольных программ после соревнований.

**Основные средства подготовки:**

- **ОФП** – в скоростных режимах;
- **СФП** – совершенствование специальной гибкости, отработка произвольных

композиций под счет и музыку в зале;

- **Плавательная подготовка** – плавание в виде разминки, серии коротких отрезков с максимальной скоростью;
- **Хореография** – экзерсис, отработка «суши» произвольных композиций под музыку
- **Специальная техническая подготовка на воде** – совершенствование техники частей композиций, прогоны композиций полностью и повторное исполнение частей с малым интервалом отдыха;
- **Проведение** «контрольно-модельных» тренировок с участием судей, приближенных к условиям соревнований.;
- **Соревнования.**

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсменки и уровень ее подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

#### **Основные задачи переходного периода:**

- Полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок
- Проведение лечебно-профилактических мероприятий
- Проведение восстановительных мероприятий
- Мероприятия по психологической разгрузке

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей синхронисток. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

#### **Типы и задачи мезоциклов:**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсменки. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность синхронисток.

## **ПЛАНЫ-ГРАФИКИ ГОДИЧНЫХ МАКРОЦИКЛОВ**

### **Этап начальной предпрофессиональной подготовки (НП)**

#### **Основные задачи тренировки:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание правильной осанки;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- обучение технике спортивных способов плавания;
- обучение основам техники синхронного плавания;
- развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты);
- обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжкам на батуте;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия.

**Основные средства подготовки:**

- общеразвивающие упражнения - комплекс ОРУ;
- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- подготовительные упражнения по освоению с водой (игры и развлечения на воде, упражнения для обучения спортивным способам плавания);
- элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- специальные упражнения синхронного плавания.

**Методы обучения:**

- физические упражнения (словесное изложение, наглядное обучение);
- игровой, соревновательный методы;
- методы тренировки по спортивному плаванию (равномерно-дистанционный, повторное и переменное плавание);
- круговая тренировка;
- метод подсчета (для определения ритма и темпа движений).

**Годовой план распределения учебных часов этапов начальной подготовки (1-й,2-й год обучения)**

Таблица 6

Содержание занятий	Месяцы учебного года												Все го
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	6
ОФП	4	4	4	4	4	2	2	2	2	6	6	6	46
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	39
Спортивное плавание	8	11	11	10	7	7	7	5	2	-	-	2	70
Хореографическая подготовка	4	4	4	3	4	2	4	3	3	5	5	5	46
Художественная гимнастика, акробатика	4	4	4	4	4	5	5	6	3	5	5	3	52
Техника синхронного плавания	-	-	-	-	-	2	4	6	9	8	8	8	45
Контрольно-переводные норм.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
<b>Итого</b>	27	26	27	25	23	22	26	26	22	30	30	28	312

Количество учебных часов в неделю - 6 (в период школьных каникул во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере возможно увеличение количества учебных часов). Максимальная продолжительность тренировки в день - 2 часа.

### **Средства подготовки спортсменов на начальном предпрофессиональном этапе подготовки:**

#### **Общая физическая подготовка:**

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя: в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов).

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений; поднимание палки вверх и опускание за голову за спину; перешагивание через палку. С мячами: броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, перешагивание через скамейку; сгибание и разгибание рук; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища; прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны; приседания на одной ноге и на двух ногах.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, в чередовании с ходьбой. Прыжки с места, в длину.

Подвижные игры. «Салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые упражнения, специальное растягивание).

Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта.

Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания (на спине, на груди, на боку, группировка, на спине с согнутым коленом, угол вверх), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ, опорный гребок).

Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений.

Музыкально-ритмические упражнения: движения шагом или бегом под музыку различного характера.

Спортивное плавание, прыжки в воду:

Упражнения по освоению с водой.

Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль, кроль на спине, брасс, дельфин, эстафетное плавание.

Игры и развлечения на воде.

Хореография: Изучение позиции ног в положении неполной выворотности. Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед. Ознакомление с элементами классического экзерсиса: деми плие, батман тандю (положение неполной выворотности), па-дегаже, па-глицсе, па-польки, поклон (книксен).

Художественная гимнастика: Ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинистый, перекатный, острый. Упражнения для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях). Прыжки: на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись. Повороты: на 180°, на 360°. Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук.

Акробатика: Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад, из упора присев. Перекат вперед, назад, в сторону. Мост из положения лежа на полу.

Прыжки на батуте: Исходные положения. Хождение по сетке с различными положениями рук.

### **Техника синхронного плавания.**

Обучение технике основных гребков синхронного плавания (техника плоского, стандартного, обратного гребков). Основные позиции синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, согнувшись, согнув колено на груди на спине. Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер. Передвижение на груди: обратный гребок, пропеллер, каноэ. Модификации спортивных способов плавания: плавание кролем на ногах (положение глассера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков. Обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда: группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись. Ознакомление с опорным гребком. Обучение опорному гребку в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении). Упражнения для обучения технике гребков, основных позиций, специальных передвижений и простейших фигур. Распространенные ошибки и методика их исправлений.

### **Тренировочный этап предпрофессиональной подготовки**

#### **Основные задачи тренировки:**

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками.
- Целенаправленное воспитание физических качеств.
- Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
- Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции); разучивание техники гребковых движений рук.
- Овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду.
- Развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов.

### Основные средства тренировки:

Легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах); специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей; упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма; воспитание скоростных качеств; хореография; художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте; упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники обязательных фигур, скоростные передвижения в эгбите, имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение; проплывание коротких дистанций на задержку дыхания).

### Методы тренировки:

Игровой и соревновательный методы (на суше и воде); круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут; равномерно-дистанционный метод - с умеренной интенсивностью преодоление дистанций до 1000 м кролем, до 800 м - на спине и брас-сом, до 400 м - комплексным плаванием; повторный метод - повторное проплывание отрезков 25-400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5- 50 м специальными передвижениями синхронного плавания; переменный метод - проплывание дистанций с переменной скоростью (например, 50 м - 75% интенсивности и 50 м - свободно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки с акцентом внимания на технику синхронных передвижений: 10 x 25 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-30 с.

Контрольный метод тренировки - серия фигур по жеребьевке, контрольный старт по произвольной программе - соло, дуэт, группа.

### Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (1-й год обучения)

Таблица 7

Содержание занятий	Месяцы учебного года												Всего
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка	3	1	-	1	-	-	-	1	3	3	3	3	18
ОФП	15	12	5	2	2	2	2	6	10	12	12	15	95
СФП	-	-	5	5	5	4	4	4	4	8	8	8	55
Спортивное плавание	15	12	10	9	8	8	8	7	6	8	10	15	116
Хореографическая подготовка	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	2	46
Художественная гимнастика, акробатика	4	4	-	2	4	3	1	4	6	8	8	4	44
Техника синхронного плавания	10	18	26	28	30	30	30	28	20	14	6	6	246
Контрольно-переводные норм.									2	2			4

Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
<b>Итого</b>	51	53	52	51	53	51	49	56	57	59	51	53	624

Количество учебных часов в неделю - 12. Максимальная продолжительность тренировки в день на период учебных занятий в общеобразовательной школе – 2-2,5 часа.

### Основные средства тренировки:

#### Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения Основная стойка. Повороты на месте и в движении. Построения на месте и в движении. Размыкание в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом).

Упражнения с предметами: С гимнастическими палками: сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки; из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращательные движения туловищем; прыжки через палку, держась за концы; из положения сидя или лежа перемахи прямыми ногами через палку. С мячами: броски партнеру по дуге вправо, влево, вперед. То же в движении.

Упражнения на снарядах: На гимнастической скамейке: в упоре - сгибание рук; перешагивание через скамейку с различным положением Рук, с поворотами. На гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) - поочередные махи ногами; в висе на верхней рейке спиной - поднимание согнутых и прямых ног; вис углом - удерживание положения; из стойки спиной, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи).

Подвижные игры: «Невод», «метка в цель», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи». Эстафеты.

Ходьба на лыжах. Основные способы продвижений, поворотов, торможений.

Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения - вперед, назад, в сторону; специальное растягивание на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка (активное и пассивное). Специальные упражнения для развития координации движений: асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях. Имитационные упражнения техники движений рук (пропеллер, обратный пропеллер, опорный гребок) и позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх двумя ногами, шпагат, вертикаль, кран и др.). Дыхательная гимнастика (задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений). Музыкально- ритмические упражнения: общие понятия о размере, такте; упражнения для

выполнения ритмического акцента при шаге и беге; выделение метрического акцента при шаге (ударом ноги); выделение сильных и слабых долей такта; музыкальные игры.

Спортивное плавание, прыжки в воду: Разучивание и совершенствование техники спортивных способов плавания. Проплавание отдельных дистанций в соответствии с контрольными требованиями. Скоростное плавание на короткие дистанции. Плавание в координации избранным способом плавания не менее 400 м. Ознакомление с техникой стартов и поворотов.

Хореография: Классический экзерсис у опоры: деми плие, плие, батман тандю (вперед, в сторону, назад), батман тандю с деми плие, батман тандю жете, рон де жамб пар терр. Прыжки: тан леве соте в I, II, V позициях. Упражнения на середине зала: подготовительные упражнения для рук, основные позиции рук. Ходы: обыкновенный шаг, скользящий, русский переменный ход, боковой ход, боковой ход с припаданием.

Художественная гимнастика: Ходьба: приставной шаг (вперед, в сторону, назад), пружинящий шаг, высокий шаг, острый шаг. Бег: легкий бег (вперед и назад), перекаточный, с подниманием и опусканием рук. Взмахи: взмахи руками, взмахи туловищем. Прыжки: прыжок вверх толчком двумя ногами; прыжок сгибая ноги вперед; прыжок согнув ноги назад. Повороты: на месте (одноименные и разноименные). Равновесия: переднее, заднее, боковое.

Акробатика: Кувырки: последовательные кувырки вперед и назад, из упора присев кувырок назад согнувшись, кувырок из седа. Стойка на лопатках: из положения лежа на спине (с опорой и без опоры на руки), перекач из седа ноги врозь. Стойка на кистях с помощью партнера. Мосты из положения стоя.

Прыжки на батуте: Подскоки на обеих ногах на месте с различными положениями рук.

### **Техника синхронного плавания:**

Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания: обратный пропеллер (на спине), обратный пропеллер (на груди), с согнутым коленом (обратным и стандартным гребком), в седе углом (обратным и стандартным гребком), в положении угол вверх, в эгбите. Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх в погружении, горизонтальный угол, обратная группировка, вертикаль свободная и обратная). Фигуры для выполнения юношеского разряда и соответствующие программе соревнований данной возрастной группы. Упражнения для обучения технике фигур. Распространенные ошибки и методика их исправления.

### **Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (2-й год обучения)**

Таблица 8

Содержание занятий	Месяцы учебного года												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	1	-	-	1	2	1	-	-	3	1	3	-	12
ОФП	16	10	5	2	2	2	2	3	4	8	8	8	68
СФП	3	4	7	8	7	5	8	8	3	4	4	4	65
Спортивное плавание	16	22	21	13	8	8	8	5	5	8	8	15	137

Хореографическая подготовка	4	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12	10	102
Художественная гимнастика, акробатика	4	4	4	5	4	6	5	11	8	7	10	7	75
Техника синхронного плавания	4	4	6	10	10	13	24	24	22	16	16	12	161
Контрольно-переводные норм.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	4
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
<b>Итого</b>	48	52	51	47	41	43	55	59	55	58	61	52	624

### Основные средства тренировки:

#### Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения: Размыкание в стороны и вперед. Повороты направо, налево, на месте прыжком с переступанием.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и весом партнера).

Упражнения с предметами (мяч, гантели): поднимание и опускание, перевод с одной руки на другую над головой, броски и ловля мяча в различных исходных положениях.

Упражнения на снарядах: на гимнастической стенке: подъем согнутых и прямых ног до прямого угла, круговые движения ногами, подтягивание, скрестные движения ног. Из положения, лежа на спине хватом за первую рейку - сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; прыжки держась за опору двумя руками.

Упражнение на специальных приспособления: резиновые амортизаторы, тренажеры.

Легкоатлетические упражнения: бег: 100м (на время), бег с препятствиями, кроссовый бег (15-20мин). Прыжки в длину, в высоту. Метание мяча с разбега на дальность.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч.

Подвижные игры: «Вызывай смену», «ловцы», «борьба за мяч», «перетягивание каната».

Ходьба на лыжах: Основные способы спусков, подъемов. Передвижение на технику 1 км.

#### Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые упражнения с

увеличением амплитуды, упражнения с помощью партнера. Перерастягивание: активное и пассивное, с опорой о гимнастическую стенку в горизонтальном и вертикальном положениях, на тренажерах.

Специальные упражнения на развитие быстроты: для развития быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения.

Упражнения для развития силы: использование легких отягощений и специальных приспособлений для воспитания локальной силы.

Специальные упражнения для развития ловкости: асимметричные движения, зеркальное выполнение упражнений.

Имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и вертикальном положениях).

Имитация позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, вертикаль, горизонтальный угол, «кран» прогнувшись.

Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания.

Музыкально-ритмические задания: определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень медленный, очень быстрый): выполнение различных движений туловищем, ногами, руками в разном темпе; изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей - проплывание дистанции 50 м вольным стилем в соответствии с контрольным нормативом. Технически правильно, в равномерном темпе преодоление дистанции до 800 м (без учета времени). Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1/6), проплывание отрезка 25 м кролем без дыхания. Совершенствование техники стартов и поворотов. Обучение учебным прыжкам в воду (соскоки в воду из передней стойки с бортика бассейна и 1-метрового трамплина).

Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала). Препарасьон, плие, батман тандю пасса, рои де жамб пар терр, сюр ле ку де-пье, батман фондю, батман фраппе, пор де бра. Прыжки: па-эшапэ. Ходы и движения: ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка». Упражнения для рук на основе русских народных танцев.

Художественная гимнастика: ходьба: перекатный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг. Бег: перекатный, острый. Прыжки: прыжок прогнувшись, сгибая ноги вперед, шагом, углом, прыжок согнув ноги назад. Повороты одноименные, разноименные. Равновесия: переднее, заднее, боковое (с открытыми и закрытыми глазами, с различными положениями рук).

Акробатика: Перекаты: в сторону, в группировке, из седа ноги врозь. Кувырки: назад из упора присев, кувырок вперед с места, длинный кувырок. Стойки: на лопатках, на кистях с помощью партнера, у опоры. Мосты. Подъемы из положения мост.

Прыжки на батуте: Прыжки на обеих ногах, руки на поясе.

### **Техника синхронного плавания:**

Совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания (см. 1-й год обучения). Совершенствование основных позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, «кран», шпагат. Разучивание и

совершенствование техники обязательных фигур Ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений.

Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, «фламинго», «кран»). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Упражнения для обучения классификационным фигу- синхронного плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка произвольных и показательных выступлений. Участие в квалификационных соревнованиях и водноспортивных праздниках.

### Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (3-й год обучения)

Таблица 9

Содержание занятий	Месяцы учебного года												Все го
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка	3	-	2	-	1	2	-	-	-	-	2	-	10
ОФП	18	12	8	8	9	8	9	8	8	15	20	22	143
СФП	8	8	7	7	7	5	6	7	4	7	8	8	82
Спортивное плавание	24	20	12	12	14	12	14	12	12	22	22	22	198
Хореографическая подготовка	10	9	8	9	4	10	9	18	8	8	8	8	101
Художественная гимнастика, акробатика	5	6	6	6	7	6	6	6	8	8	8	8	80
Техника синхронного плавания	15	25	32	32	30	28	31	31	30	26	20	16	316
Контрольно-переводные норм.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	-	-	6
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
<b>ИТОГО</b>	83	80	75	74	72	71	75	72	72	90	88	84	936

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный максимальным режимом работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%. Количество учебных часов в неделю - 18. Максимальная продолжительность тренировки в период учебных занятий в общеобразовательной школе – 3-4 часа.

## **Основные средства тренировки:**

### **Общая физическая подготовка:**

Строевые упражнения: Смена направления. Захождение плечом. Фигурная маршировка. Движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движения змейкой, петлей.

### **Общеразвивающие упражнения:**

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов, в парах).

### **Упражнения с предметами:**

С набивными мячами (вес 1 кг):

В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении; броски и ловля мяча в различных исходных положениях. С гантелями (вес 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в сторону) - сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях и др.

### **Упражнения на снарядах:**

#### **На гимнастической стенке:**

вис углом, вис согнувшись, подъем прямых и согнутых ног до касания перекладины, подтягивания.

#### **Упражнения на тренажерах:**

комплекс упражнений для различных мышечных групп.

### **Легкоатлетические упражнения:**

Бег в чередовании с ходьбой до 200 м, кроссовый бег, бег с изменением скорости, прыжки в длину и высоту, метания.

### **Спортивные игры:**

Волейбол, бадминтон.

### **Подвижные игры:**

«Борьба за мяч», «катающаяся мишень», эстафеты волейболистов.

**Ходьба на лыжах:** Передвижение на скорость до 2 км.

### **Специальная физическая подготовка:**

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств (резинового жгута, скакалки); с дополнительной внешней опорой (гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой); повторные пружинные движения. Специальные растягивания на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений.

Развитие силовых способностей: воспитание скорости и силы.

Специальные передвижения с использованием отягощений: гантели (вес 0,5-1 кг), пояса.

Развитие способности к длительной задержке дыхания: комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания.

Музыкально-ритмические упражнения: термины «форте» и «пьяно», динамические оттенки музыки (изучение в зале и на воде).

Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей - проплывание отрезков 25,50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки. Дистанционное плавание до 2 км. Развитие задержки дыхания: проплывание

различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10). Совершенствование техники стартов и поворотов.

Хореография: Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала): батман тандю плие, батман дубль ффраппе, релеве пар терр, релеве-лян на 45°, пор де бра с наклоном корпуса вперед, назад, в сторону.

Прыжки: шанжман де пье, эпольман, круазе. Ходы и движения народных танцев: ход дробью «гармошка», «веревочка», с переступанием. Упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, польского, испанского, русского, неаполитанского народных танцев. Народные танцы типа «тынок», «вихилясник».

Художественная гимнастика: Ходьба: широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса. Бег: высокий, широкий, бег «шагом». Прыжки: прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной. Повороты: поворот с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом. Равновесия: равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие.

Акробатика: Стойки: стойка на голове в группировке, стойка на предплечьях и голове, стойка на голове. Колеса: в сторону с места, с разбега.

Мосты: из положения стоя встать в положение мост; то же на обе ноги с переходом на одну, вторая полусогнута вверх; переворот назад в стойку на носках.

Прыжки на батуте: в вертикали руки вниз, вверх с поворотом на 90° и 180°.

#### **Техника синхронного плавания.**

Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м). Ознакомление, разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания. Совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям III и II взрослого разряда.

Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений.

Совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую.

Ознакомление и разучивание техники классификационных фигур: шаг назад, «нова», тюмлер, продолжительное вращение, «самерсаб», цапля, «эйфель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «Каталина», фламинго, шаг назад из горизонтального угла, барракуда, фламинго с согнутой ногой, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, субмарина, шпиль, вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг вперед, обратный «кран», «сабалина». В фигурах возможны изменения.

Построение и разучивание произвольных композиций. Упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения.

#### **Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (4-й, 5-й год обучения)**

Таблица 10

Содержание Занятий	Месяцы учебного года												Всего
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка	3	-	-	2	2	-	2	-	-	1	2	-	12
ОФП	14	10	9	5	6	6	6	8	8	10	10	10	102
СФП	13	9	10	7	6	8	6	5	9	9	16	16	114

Спортивное плавание	16	14	13	12	12	14	14	12	14	13	18	18	170
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	12	11	9	9	7	7	7	5	103
Художественная гимнастика, акробатика	10	6	8	9	8	6	12	9	5	7	9	5	94
Техника синхронного плавания	20	26	28	28	28	28	28	32	29	32	30	20	329
Контрольно-переводные норм.	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	8
Инструкторско-судейская практика	-	-	-	1	1	-	-	-	1	-	1	-	4
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
ИТОГО:	82	74	77	73	75	73	73	75	67	83	93	74	934

Количество тренировочных часов в неделю - 18. Максимальная продолжительность тренировки в период учебных занятий в общеобразовательной школе – 4-5 часа.

### Основные средства тренировки:

#### Общая физическая подготовка.

**Общеразвивающие упражнения:** Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Комплексы упражнений с переменным ритмом, серийный метод выполнения.

Упражнения с предметами: С отягощением (гантели, мяч). С набивными мячами (вес 1-1,5 кг): поднимание и опускание мяча прямыми и согнутыми руками в различных направлениях. Наклоны с различными положениями мяча (вверху над головой, за головой, за спиной, в одной руке и т.д.), прыжки с мячом в руках. С гантелями (вес 1-1,5 кг): поднимание и опускание прямых рук во всех направлениях, круговые движения, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, прыжки с гантелями, имитация опорного гребка.

#### Упражнения на снарядах:

Шведская стенка, перекладина: простые висы (согнувшись, прогнувшись), подтягивания, скручивания туловища, удерживания позиций синхронного плавания.

#### Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах):

комплекс упражнений для различных мышечных групп.

#### Легкоатлетические упражнения:

Бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции. Прыжки: в длину, в высоту (совершенствование техники). Метания (совершенствование техники и дальности полета).

#### Спортивные игры:

Баскетбол, ручной мяч, футбол.

#### Подвижные игры:

Эстафета баскетболистов.

**Ходьба на лыжах:**

Передвижение на скорость до 3 км

**Специальная физическая подготовка.**

Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание, перерастяжка.

Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений. Специальные упражнения для вестибулярного аппарата.

Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур.

Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика).

Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов. Развитие общей выносливости. Проплавание дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами. Развитие силовых способностей. Развитие аэробных возможностей (проплавание дистанции 2000 м кролем (дистанционным или интервальным методом). Повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным. Тренировка задержки дыхания. Разучивание и совершенствование техники учебных прыжков в воду.

Хореография: Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала). Батман сутеню вперед, в сторону, назад, батман тандю ку де-пье, батман релеве-лян, гран батман, па-де-бурре (V позиция, лицом к опоре). Пор де бра с разнообразными движениями корпуса.

Прыжки: па ассамбле, ассамбле с продвижением, дубль ассамбле. Ходы и продвижения: боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками. Упражнения для рук на основе народно-сценического танца.

Художественная гимнастика. Маховые движения: махи руками в основных плоскостях, в различных направлениях по дуге и по кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно; махи туловищем, раскачивания туловищем, боковой мах с горизонтальной восьмеркой руками.

Прыжки: открытые и закрытые, прыжок в сочетании с вальсовым шагом, с наклоном вперед, с поворотами на 180° и 360°, прыжок касаясь кольцом, прыжок согнувшись (вперед, в сторону).

Равновесия: равновесие в круглом полуприседе на одной ноге - свободную ногу вперед (согнуть под тупым, под острым углом, прижать носком к опорной), переходы из одного равновесия в другое.

Повороты: одноименный поворот махом, поворот на 360°, разноименный поворот круговым махом.

Упражнения с предметами: упражнения с малыми мячами - броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями.

Акробатика: Стойки: на голове (в секундах), на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры). Мосты: мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера).

Прыжки на батуте в группировке, согнувшись, прогнувшись.

### **Техника синхронного плавания:**

Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м), разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям I разряда.

Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания. Постановка произвольных программ.

Работа над выразительностью.

Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ.

Распространенные ошибки и методика их исправления.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### **Основные задачи тренировки:**

- Поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма за счет неуклонного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания, приведение ее в соответствие с изменившимися пропорциями тела синхронистки и возросшими функциональными возможностями ее организма. Повышение эффективности и экономичности техники синхронного плавания и надежности при выполнении объемных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Развитие умения варьировать техникой движений (по темпу, амплитуде, усилиям, сложности, длительности нахождения под водой и т.д.), обучение балансированию в воде и рациональному расслаблению. Совершенствование исполнения произвольных программ (артистично, выразительно, легко и непринужденно). Освоение основных современных вариантов техники в каждом виде программы (обязательной и произвольной, технической, комбинированной).
- Накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков (получение звания судьи по спорту). Выполнение (подтверждение) нормативных требований КМС.
- Владение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической подготовке.
- Воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку в спортивной школе, коллективизма и высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

#### **Основные средства тренировки:**

Легкоатлетические упражнения спортивные игры на суше и в воде, ходьба на лыжах, ОРУ, упражнения с предметами: гантелями (весом 1-1,5 кг), облегченной штангой (весом до 10 кг); упражнения на снарядах и на специальных приспособлениях (резиновые амортизаторы, блочные устройства, тренажеры); плавательная подготовка (с различными видами сопротивлений и отягощений, в заданном тренировочном режиме, плавание с задержкой дыхания), хореография, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте; упражнения синхронного плавания (специальные передвижения,

винтовые и вращательные фигуры, обязательные фигуры, произвольные фигуры, произвольные композиции, специальные тесты).

#### Методы тренировки:

- Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений)
- Игровой
- Соревновательный
- Метод использования слова и средства наглядного воздействия.

#### Годовой план распределения учебных часов этапа совершенствования спортивного мастерства (1-й год обучения)

Таблица 10

Содержание занятий	Месяцы учебного года												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	2	3	-	3	1	1	2	2	2	-	-	-	16
ОФП	22	11	9	6	8	8	5	3	4	18	20	24	138
СФП	20	6	4	4	12	8	9	8	8	4	4	15	102
Спортивное плавание	21	22	26	32	18	12	10	15	14	10	20	20	219
Хореографическая подготовка	13	5	8	5	8	8	9	11	14	5	8	3	97
Художественная гимнастика, акробатика	15	7	4	6	6	8	8	6	10	10	9	3	92
Техника синхронного плавания	42	44	44	44	44	55	52	50	47	44	56	45	567
Контрольно-переводные норм.									4	4			8
Инструкторско-судейская практика		2			4	1				2			9
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
<b>Итого</b>	135	100	95	100	101	101	95	95	103	97	117	110	1247

Количество занятий в неделю - от 6 до 18. Количество тренировочных часов в неделю - 24. Максимальная продолжительность тренировки в период учебных занятий в общеобразовательной школе – 4-5 академических часа.

## **Основные средства тренировки:**

### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и в парах). Изучение комплексов упражнений с использованием раздельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения

Упражнения с предметами: Броски набивного мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху, наклоны, вращения, сгибание и поднятие ног (мяч зажат между стопами), прогибания; прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (вес -1-1,5 кг): легкий бег, прыжки, приседания (на скорость, выносливость).

Упражнения на снарядах: На гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, размахивания в висе на согнутых руках, раскачивания (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях.

Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.

Легкоатлетические упражнения: Бег на средние дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 45 мин, бег с препятствиями. Прыжки в длину, высоту (совершенствование техники и спортивного результата). Метания.

Спортивные игры: Футбол, водное поло (по упрощенным правилам).

Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 3 км. Эстафеты на лыжах.

### **Специальная физическая подготовка.**

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25,50,100 и 200 м основными видами передвижений). Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях). Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок, увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания).

Спортивное плавание: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8). Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности. Тестирующие программы.

Хореография: Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), батман фондю на 45°, релее-лян на 90°. Из V позиции во всех направлениях, батман девлоппе, батман девлоппе пасса на 90°.

Пор де бра - сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз. Прыжки: сисон-уверт на 45°, сисон-ферме. Туры. Ходы и движения: боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского (тарантелла), испанского, венгерского танцев.

Художественная гимнастика: Маховые движения: махи ногами, махи свободной ногой в сторону, на пружинном движении опорной ноги; маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками. Прыжки: подбивной прыжок с прямыми ногами, прыжок со сменой ног впереди, то же с поворотом на 180° и 360°, прыжок шагом. Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом, после прыжков - шагом, касаясь, кольцом и др.

Акробатика: Стойки: стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды.

Техника синхронного плавания: Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки. Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации FINA. Упражнения для обучения обязательным фигурам синхронного плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектура произвольных программ). Подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгиваний и выталкиваний из воды на максимальной высоте. Работа над экспрессией движений. Построение, исполнение технических программ и комбинированных групп.

### Годовой план распределения учебных часов этапа совершенствования спортивного мастерства (2-й, 3-й год обучения)

Таблица 11

Содержание занятий	Месяцы учебного года												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	9	-	3	-	-	-	1	1	1	4	2	-	21
ОФП	30	16	12	9	6	4	5	6	5	12	20	20	145
СФП	36	8	8	8	8	8	4	8	11	6	25	30	158
Спортивное плавание	15	29	21	22	10	8	7	7	9	11	15	25	179
Хореографическая подготовка	13	8	8	8	8	8	8	8	8	12	8	4	101
Художественная гимнастика, акробатика	16	8	8	8	8	7	1	4	7	6	6	2	81
Техника синхронного плавания	19	22	34	42	54	61	66	70	45	42	65	30	550
Контрольно-переводные норм.									4	4			8
Инструкторско-судейская практика	1	3	1										5
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												

Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
	<b>Итого</b>	139	94	94	97	94	96	92	104	89	97	141	111

Количество занятий в неделю - от 6 до 12. Количество часов в неделю – 24. Дневные тренировочные занятия могут быть соединены с утренними или вечерними (по выбору тренера).

### **Основные средства тренировки:**

#### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с соответственным весом и весом партнера). Изучение комплексов упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки. Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств - быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (с отягощениями, с предметами, на специальных приспособлениях).

Легкоатлетические упражнения: Бег: бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 90 мин. Прыжки в длину, в высоту (углубленное совершенствование техники и дальнейшее повышение спортивного результата).

Спортивные игры: Футбол, ручной мяч, водное поло.

Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость на дистанции 5 км.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Углубленная специализация. Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий). Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы). Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементов и фигур синхронного плавания).

Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки ласты). Проплывание дистанции 400 м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10. Дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ. Повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций. Повышение экономичности работы и продуктивности дыхания. Прикладное плавание. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Прыжки в воду: совершенствование техники прыжков с 1- и 3-метрового трамплинов (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с 1-метрового трамплина).

Хореография: Классический экзерсис у балетного станка и на середине зала. Батман девлоппе, релеве на полупальцах. Тан лие, тан лие с перегибом корпуса, тан лие с туром. Прыжки: па де-баск, баланнсе, па глиссад. Ходы и движения: элементы кадрили, перепляс, цыганский танец; движения современных танцев - сиртаки, рок-н-ролл, стиль «диско». Пластическая подготовка. Работа над образом. Импровизация.

Художественная гимнастика: Совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи. Прыжки: прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжков

шагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу); перекидной прыжок в равновесие. Равновесие: переднее, заднее равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн. Повороты на 180° и 360°. Упражнения с предметами: упражнения с лентой, круги, змейки, спирали; упражнения с обручем: вращения, подбросы, перекаты.

Акробатика: Стойки: стойка на руках (удерживать), то же с переходом в шпагат. Перевороты: подводящие упражнения для переворотов вперед. Соединение колес и переворотов вперед.

Прыжки на батуте: темповые прыжки, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки с поворотом на 180° и 360°, прыжки в шпагате.

Техника синхронного плавания: Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС. Умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки. Изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения. Достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур. Совершенствование техники винтов и вращений. Анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям. Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур. Распространенные ошибки и методика их устранения. Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Особенности построения технических программ. Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований FINA. Разработка схем построений и перестроений. Графическая запись программ. Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Техничко-тактическое мастерство спортсменок. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка.

### **Развитие физических качеств в синхронном плавании.**

В синхронном плавании спортсменке необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной подготовки, предусматривающей не только развитие физических качеств, но и овладение необходимыми знаниями особенностей данного вида спорта. Детям в этом случае достаточно рассказать наиболее интересные моменты из истории синхронного плавания. Спортсменкам старшего возраста следует сообщить сведения по анатомии, физиологии плавания, гигиене и соблюдению режима, по методике тренировки и некоторым педагогическим принципам построения тренировочного процесса.

Говоря об общих и специальных физических качествах, синхронисткам, следует иметь в виду и некоторые черты синхронного плавания, отличающие его от спортивного.

Прежде всего, синхронное плавание создает значительно меньшие физические нагрузки на организм спортсменки. Поэтому такие важные для спортивного плавания качества, как выносливость и ее производная — скоростная выносливость, высокий уровень развития силы; работа с аэробной или анаэробной направленностью, практически занимают в подготовке водных фигуристок незначительное место. Характер тренировки в синхронном плавании выдвигает на первый план развитие способности к работе с задержкой дыхания; в ряде случаев необходимо задерживать дыхание на 10—20 с. Кроме

того, во время длительного пребывания под водой в условиях значительного внешнего давления повышаются требования к состоянию ларингологических органов: уши, горло, нос должны быть здоровыми, а в случае заболевания — тщательно и своевременно излеченными.

Различные фигуры, выполняемые на поверхности воды, требуют того, чтобы спортсменка, не прилагая значительных поддерживающих усилий, могла свободно и легко лежать на воде, сосредоточив все свое внимание на качественном выполнении упражнений, раскрытии музыкальной темы, образа и т. д. В связи с этим одним из первостепенных качеств водной фигуристки следует назвать высокую плавучесть. Деятельность спортсменки в синхронном плавании проходит в необычной среде — без твердой опоры под ногами. Перемещения в трехмерном пространстве, в том числе вращения вокруг различных осей тела, связаны с необходимостью отлично ориентироваться под водой, обладать высоким уровнем развития координационных способностей.

Эти качества формируются и тренируются с помощью подготовительных упражнений во время акробатической, хореографической и специальной подготовки — на суше и в воде.

Специфичным в синхронном плавании является и проявление силы. Силовая выносливость, динамическая сила и другие разновидности этого качества очень важны при тренировке спортсменов в спортивном плавании, но в синхронном плавании более важным компонентом является статическая сила. Многие фигуры обязательной программы, а также различные композиции в парных и групповых выступлениях требуют от спортсменки выполнения и удержания статических (порой достаточно сложных) поз, связанных также с высоким проявлением гибкости.

Следует заметить, что в синхронном плавании проявление гибкости также имеет свои особенности по сравнению с гибкостью в спортивном плавании, где в основном развивается подвижность тех суставных групп, которые принимают самое активное участие в плавательных движениях (практически это гибкость плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов). В синхронном же плавании, где необходимо выполнять довольно большое количество упражнений в различных позах, с разными углами сгибания во многих суставных группах, спортсменка должна обладать повышенной гибкостью для технически правильного исполнения фигур в безопорном положении. Кроме того, высокая подвижность в суставах способствует более эстетичному выполнению композиции и повышает зрелищность выступления.

Таким образом, хорошая гибкость в сочетании с достаточным уровнем статической силы представляет собой важный комплекс дополняющих друг друга качеств. Гибкость может быть активной и пассивной. Активная проявляется в процессе собственных мышечных усилий (например, касание пальцами прямой ноги ладоней рук, вытянутых вперед — в стороны, в положении стоя); пассивная проявляется под воздействием внешних сил (это может быть сопротивление внешней среды, действия партнера и т. д.). Таким образом, гибкость мы можем достаточно легко и быстро совершенствовать. Однако не следует забывать, что это физическое качество быстро утрачивается, если спортсмен систематическими упражнениями не будет поддерживать уровень ее развития.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах следует выполнять ежедневно по 10—15 мин в день. Формы применения этих упражнений могут быть различными. Например, самостоятельные занятия, посвященные только развитию

гибкости, в зале подготовительных упражнений перед тренировкой в воде. Кроме того, упражнения на гибкость желательно включать в комплекс утренней гимнастики. Учитывая, что упражнения, направленные на развитие пассивной гибкости, выполняются с амплитудой движения в суставах, близкой к максимальной, перед занятиями необходимо как следует размяться и разогреть суставы, мышцы и связки для того, чтобы избежать возможных травм.

Выполнение упражнений на гибкость всегда связано с упражнениями на отягощение. Это может быть и естественное отягощение (масса собственного тела), и с помощью блоков, резиновых амортизаторов и других приспособлений. Поэтому, выполняя комплекс специальных подготовительных упражнений, следует чередовать упражнения на гибкость с упражнениями, направленными на развитие силы

Укрепляя различные мышечные группы, упражнения, предназначенные для развития силы, препятствуют накоплению лишнего жира и возрастанию массы спортсменки, способствуют воспитанию правильной осанки, красивой походки и т.п.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

### Объем теоретической подготовки по годам обучения, ч.

Таблица 12

№ п/ п	Содержание занятий	Этапы подготовки и годы обучения						
		НП	ТЭ				ССМ	
			1й	2й	3й	4й-5й	1й	2й - 3й
1.	Физическая культура и спорт в России	0,5	1	1	1	1	1	1
2.	Синхронное плавание в системе физического воспитания	-	-	-	-	-	-	-
3.	История развития синхронного плавания	0,5	1	-	-	-	1	-
4.	Актуальные вопросы синхронного плавания	-	-	-	-	-	1	1
5.	Техника безопасности синхронного плавания	0,5	1	1	1	1	1	1
6.	Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании	-	1	-	-	-	-	-
7.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	-	-	-	-	1	1	-
8.	Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании	0,5	1	1	1	1	1	1
9.	Основы техники синхронного плавания	0,5	1	-	-	1	1	1
10.	Техника классификационных фигур (технических элементов) синхронного плавания	0,5	1	2	1	1	1	2
11.	Техника произвольных упражнений синхронного плавания	-	-	-	0,5	1	1	2
12.	Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания	0,5	1	1	1	1	1	1

13	Система спортивной тренировки	-	-	-	-	-	1	2
14	Планирование спортивной тренировки и ведение дневника	-	-	-	-	1	-	1
15	Врачебный контроль и самоконтроль	-	-	1	-	-	-	1
16	Техника спортивного плавания и прыжки в воду	0,5	2	-	-	-	-	1
17	Основы техники хореографических упражнений	-	1	1	1	-	1	1
18	Техника художественной гимнастики	-	-	-	0,5	-	1	-
19	Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте	-	-	1	1	1	-	1
20	Основы музыкальной грамоты	0,5	1	-	0,5	-	-	1
21	Медико-биологические особенности женского спорта	-	-	-	-	-	-	1
22	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1
23	Правила организации и проведения соревнований	0,5	1	1	1	0,5	2	1
24	Оборудование и инвентарь	0,5	1	-	-	1	-	-
<b>Всего часов</b>		<b>6</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>21</b>

### **Темы занятий по теоретической подготовке:**

#### **Этап начальной подготовки**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура - составная часть культуры общества.

**История развития синхронного плавания.** Возникновение и развитие синхронного плавания как вида спорта. Состояние развития синхронного плавания в данной области, крае, городе.

**Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием.** Правила безопасности на занятиях в бассейне. Перечень спасательных средств на занятиях в бассейне и их использование.

**Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании.** Правила соблюдения гигиены. Режим спортсмена. Режим тренировки и отдыха. Гигиенические основы закаливания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

**Основы техники синхронного плавания.** Основные понятия о технике. Техника выполнения основных гребков (плоский, стандартный, обратный, смешанный). Общая характеристика разновидностей передвижений в синхронном плавании (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, кануз). Ошибки, пути и методы их устранения.

Техника классификационных фигур (группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот вперед и назад в группировке и согнувшись). Основные требования к технике исполнения фигур (темп, ритм, правильная геометрия, высота). Ошибки, пути и методы их устранения.

**Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания.** Методика начального обучения. Первый этап - общее ознакомление с техникой синхронного плавания. Обучение основным положениям спортсменки на воде, простейшим передвижениям и фигурам. Упражнения для развития чувства баланса на воде. Широкое использование метода показа (модельная и макетная демонстрация техники). Подводящие упражнения на суше и на воде. Этапы обучения технике синхронного плавания; создание представления о движении в целом и по элементам, разучивание этого движения в целом и по элементам. Предупреждение и исправление ошибок в технике синхронного плавания. Формирование двигательных навыков.

Организация занятий, структура урока, построение, содержание, продолжительность и распределение физической нагрузки.

**Техника спортивного плавания и прыжков в воду.** Общая характеристика спортивного плавания. Понятие о технике спортивных способов плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин). Техника стартов и поворотов. Выявление и устранение ошибок в технике плавания, стартов и поворотов. Характеристика простейших прыжков в воду. Ошибки и методы их устранения.

**Основы музыкальной грамоты.** Элементы музыкальной грамоты: темп, ритм. Название звуков. Музыкальная фраза. Ритмические остановки. Размер музыкального произведения.

**Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок.**

Формирование трудолюбия у спортсменок в процессе тренировки (волевых качеств, целеустремленности, устойчивости, внимания).

**Правила организации и проведения соревнований.** Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Возрастные группы участниц. Права и обязанности участниц соревнований. Основные правила соревнований.

**Оборудование и инвентарь.** Общая характеристика водно-спортивных баз и оборудования. Правила внутреннего распорядка в бассейне и пользования инвентарем. Виды спортивного инвентаря.

**Тренировочный этап**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура как одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей. Значение выступлений российских спортсменок на международной арене и популяризации достижений российского спорта.

**Синхронное плавание в системе физического воспитания.** Состояние и развитие синхронного плавания в России. История синхронного плавания. Выступление спортсменок на международных соревнованиях. Состояние и развитие синхронного плавания в данной республике (городе).

**Актуальные вопросы современного синхронного плавания.** Сведения о развитии синхронного плавания в стране за истекший год (число занимающихся, число подготовленных спортсменок-разрядниц, новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований).

**Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием.** Правила безопасности при проведении занятий в бассейне, оказание первой помощи при несчастных случаях. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на задержку дыхания. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи.

**Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании.** Место, роль и значение спортивной классификации и терминологии. Принципы построения спортивной классификации и терминологии. Содержание требований спортивной

классификации. Спортивная классификация по синхронному плаванию на 2004-2008 гг. Спортивные разряды и знания.

**Краткие сведения о физиологических основах тренировки.** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические показатели.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Формирование двигательных навыков в процессе занятий синхронным плаванием. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Краткие сведения о физических показателях состояния тренированности (изменений костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы). Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по синхронному плаванию. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по синхронному плаванию.

**Гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании.** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена занимающихся. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви, одежды. Гигиена жилища, гигиена сна. Гигиенические требования к плавательным бассейнам.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения: закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий синхронным плаванием.

Режим спортсменок, значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований.

Питание: значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменок в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Питьевой режим, контроль за весом тела.

**Основы техники синхронного плавания.** Силы, влияющие на продвижение спортсменки в воде, и их характеристика. Характеристика гребков (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения).

Индивидуальные особенности техники гребков и их зависимость от анатомо-физиологических особенностей спортсменки и ее физического развития.

**Техника классификационных фигур синхронного плавания.** Принцип общности при составлении 4-х классов классификационных фигур. Биомеханическое обоснование техники исполнения классификационных фигур. Техника движений рук при переходе из одной позиции в другую. Основные требования к геометрической правильности фигур. Техника винтов и вращений. Биомеханический анализ винтов и вращений. Ошибки и методика их устранения.

**Техника произвольных упражнений синхронного плавания.** Основы техники одиночных, парных и групповых выступлений. Принципы и правила построения произвольных программ. Архитектоника произвольных программ. Характеристика упражнений на бортике бассейна. Подбор музыки для сольных, парных и групповых выступлений и ее анализ. Критерии исполнительского мастерства в синхронном плавании. Требования к трудности элементов и соединений, техничности, оригинальности,

выразительности, синхронности исполнения произвольных упражнений в различных возрастных группах.

**Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания.** Основные дидактические принципы обучения. Вариативность средств, форм и методов обучения в разных возрастных группах. Особенности работы с юными спортсменками. Система тренировочных и соревновательных нагрузок. Воспитание морально-волевых качеств юных спортсменок. Врачебный контроль. Ведение спортивных дневников. Формы и методы работы на различных этапах спортивного обучения и совершенствования.

**Планирование спортивной тренировки и ведение дневника.** Годовое планирование - круглогодичная тренировка и ее периодизация. Задачи, средства и методы. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Основы годового планирования. Тренировочный макро-, мезо- и микроцикл. Направленность, величина, характер нагрузок в тренировочных циклах и их взаимосвязь.

Роль и значение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Дневник учета учебно-тренировочной работы: направленность и содержание тренировки, ее дозировка, оценка результатов работы над техникой, тактикой. Режим, сон, время подъема, самочувствие, питание, отдых, работоспособность; анализ данных учета и использование выводов в планировании тренировки.

Основные документы учета учебно-тренировочной работы учащихся школы: отчет за учебный год и по месяцам, отчет за период нахождения на учебно-тренировочном сборе.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Необходимость врачебного контроля и самоконтроля. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Правила самоконтроля - наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Приемы искусственного дыхания. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

**Техника спортивного плавания и прыжков в воду.** Совершенствование техники спортивных способов плавания стартов и поворотов. Ошибки в технике и методика их исправления. Биомеханическое обоснование техники исполнения основных прыжков и поворотов. Упражнения для углубленного изучения техники прыжков с 1- и 3-метрового трамплина. Зависимость техники исполнения от уровня квалификации.

**Основы техники хореографических упражнений.** Хореографическая подготовка (классический экзерсис). Значение хореографической подготовки в синхронном плавании.

**Основы хореографической подготовки:** постановка головы, рук, ног; изучение подготовительных и основных позиций, основных упражнений: полуприседы, приседы, батманы, махи, сгибания и разгибания ног, круговые движения и др.

**Хореографическая «растяжка»**, методика обучения упражнениям у хореографического станка, на середине зала.

**Танцевальные элементы.** Характерные упражнения историко-бытового и народного танцев. Постановка и подбор элементов хореографии для составления произвольных композиций. Пластическая подготовка и импровизация.

**Техника художественной гимнастики.** Задачи и содержание художественной гимнастики для совершенствования спортивного мастерства синхронисток. Классификация упражнений художественной гимнастики. Понятие о технике

художественной гимнастики. Краткая характеристика упражнений без предметов и их классификация. Техника выполнения пружинных движений, прыжков, равновесий, поворотов, волн, взмахов. Характеристика упражнений с предметами.

**Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте.** Характеристика акробатических упражнений. Действие основных законов механики. Особенности техники акробатических упражнений (группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки, стойка на руках, колеса, мосты, перевороты). Разбор основных элементов акробатики. Совершенствование техники исполнения отдельных элементов акробатики. Значение прыжков на батуте. Характеристика простых прыжков на батуте. Методика обучения, страховка при выполнении прыжков.

**Основы музыкальной грамоты.** Значение музыки в синхронном плавании. Основы музыкальной грамоты: ритм, метр, темп, длительность звуков, размер, такт, затакт, интервал, определение на слух музыкального размера по метрическому акценту.

Содержание музыки. Строение музыкальной фразы, музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений и составление произвольных упражнений.

**Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов.** Основные методы развития волевых качеств. Знания, умения, навыки и их проявление в волевых усилиях. Сильные и слабые волевые стороны спортсменов, их выявление и коррекция. Влияние тренировки в различных (усложненных) условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Воспитание волевых качеств спортсменов в тесной связи с их технической и тактической подготовкой. Проявление волевой подготовки спортсменов в личных и командных соревнованиях. Психологическая характеристика спортсменов-синхронисток. Методы психологической тренировки.

**Правила организации и проведения соревнований.** Роль соревнований в учебно-тренировочном процессе. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, характер соревнований. Заявка на участие (предварительная, именная, техническая). Характеристика судейства. Методика судейства обязательной программы.

Градации сбавок за ошибки. Выведение оценки. Анализ судейства технической программы. Методика судейства произвольной программы. Критерии оценки построения и исполнения произвольных композиций. Выведение средней и окончательной оценки. Документация и порядок ее оформления.

**Оборудование и инвентарь.** Сооружения для синхронного плавания: бассейны, их оборудование, спортивные площадки, гимнастические залы с необходимым инвентарем и оборудованием (гимнастическая стенка, зеркало, балетный станок, маты, тренажерные устройства). Оборудование комнаты радиоузла.

### **Совершенствования спортивного мастерства**

**Физическая культура и спорт России.** Важнейшие постановления правительства по вопросам физической культуры и спорта в стране. Роль и значение физкультуры и спорта в свете государственных решений. Основные черты и принципы системы физического воспитания.

**История развития синхронного плавания.** Выход российских спортсменов на международную арену. Анализ выступлений отечественных синхронисток на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира, на важнейших международных соревнованиях. Различные школы и стили в синхронном плавании.

**Актуальные вопросы современного синхронного плавания.** Проблемы отбора и прогнозирования спортивного результата. Вопросы техники спортивной тренировки в синхронном плавании. Судейство и объективизация судейства в синхронном плавании. Подготовка кадров (специализация, курсы повышения квалификации, стажировка, семинары) Роль важнейших отечественных и международных соревнований в процессе становления и развития синхронного плавания.

**Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием.** Основные требования, предъявляемые к технике безопасности (с учетом спортивного стажа и возрастных особенностей занимающихся). Профилактика несчастных случаев на воде. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания.

Разминка как средство профилактики травмы. Использование специального инвентаря (гимнастических снарядов, хореографического станка, батута, ласт, отягощений и др.) в соответствии с требованиями правил техники безопасности. Дисциплинированность спортсменов при групповых выступлениях.

**Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании.** Питание спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании. Дополнительные питательные смеси и их приготовление. Питание и режим в различное время круглогодичной тренировки. Восстановительные мероприятия, организация активного отдыха в переходном периоде.

**Техника синхронного плавания.** Общая характеристика техники физических упражнений в синхронном плавании. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты спортивной техники обязательных и произвольных упражнений. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение.

**Критерии эффективности спортивной техники** (количественные и качественные). Надежность техники, сочетание стабильности, вариативности. Необходимость постоянного совершенствования техники. Изучение и исследование техники. Характеристики движений - механические, пространственные, временные, пространственно-временные (кинематические, динамические, ритмические).

Особенности сбора информации о характеристиках движений, ее обработка, получение выводов о составе, структуре и эффективности действий. Пути овладения техникой и ее совершенствование в синхронном плавании. Ошибки в технике, их причины и пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой: сбор информации, ее оценка по контролируемым параметрам и эффективности.

**Эволюция техники синхронного плавания.** Техника выдающихся спортсменов. Школа и стиль в технике синхронного плавания. Техника обязательных фигур синхронного плавания.

**Техника произвольных композиций в синхронном плавании.** Особенности техники одиночных, парных и групповых выступлений. Техническая программа, комбинированная программа. Методика построения произвольных программ. Подбор музыкального сопровождения для произвольных программ (характер музыкального произведения, темповая структура, продолжительность, компоновка). Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Расчленение программы по структуре музыкальной формы. Графическая запись музыкальной программы. Разработка схем построений и перестроений. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Критерии исполнительского мастерства в синхронном плавании.

Требования к трудности элементов и соединений, композиций, техничности, оригинальности, выразительности, синхронности, композиционной целостности.

**Костюм синхронистки.** Требования FINA к костюму для обязательной и произвольной программ.

**Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания.** Обучение основным позициям и специальным передвижениям. Обучение технике обязательных и произвольных фигур. Обучение основам построения произвольных программ. Обучение технике исполнения композиций (сольных, парных, групповых). Методика устранения ошибок в технике классификационных фигур и произвольных упражнений синхронного плавания.

**Система спортивной тренировки.** Тренировка - многолетний круглогодичный педагогический процесс физического воспитания, направленный на достижение высших спортивных достижений. Частные задачи тренировки и их решение.

Содержание спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Специфические принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсменок, непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха, постепенное и максимальное увеличение нагрузок, цикличность тренировочного процесса

Основные виды подготовки спортсменок (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая, интеллектуальная). Значение и место видов подготовки в общей системе. Средства и методы тренировки. Общая характеристика отдельных групп упражнений: соревновательных, специально-подготовительных, общеподготовительных. Методы спортивной тренировки: метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод. Основные требования, предъявляемые к методам спортивной тренировки в синхронном плавании.

**Планирование спортивной тренировки и ведение дневника.** Требования к планированию: перспективность, реальность, конкретность, научность, объективность, систематичность. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования.

Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое), экстраполяция.

Перспективное планирование: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления на соревнованиях, задачи этапов, структура перспективных планов.

Текущее планирование: цели, задачи, сроки, периоды подготовки и их взаимосвязь с видами подготовки, структура текущих планов.

**Оперативное планирование:** цели, задачи, сроки, содержание; недельный микроцикл как основа оперативного планирования; структура оперативных планов, виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные); особенности планирования для спортсменок и команд разной квалификации.

**Педагогический контроль,** его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: дневник спортсменки, дневник тренера. Методы и способы коррекции планов групп спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Значение, содержание и организация врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям синхронным плаванием. Понятие о процессе тренировки. Понятие о спортивной форме, меры предупреждения перетренированности.

**Самоконтроль спортсменки и его значение.** Правила самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, дыхание, артериальное давление, спирометрия, динамометрия; субъективные - самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям, общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

Техника хореографических упражнений. Специфика хореографических занятий в зале. Упражнения для рук и корпуса, построенные на основе движений классического танца. Упражнения для рук и корпуса, построенные на основе движений народных танцев. Характерные упражнения историко-бытового танца. Контрдансы. Танцы народов мира и современные танцы.

**Техника художественной гимнастики.** Совершенствование упражнений художественной гимнастики. Упражнения для мышц рук, туловища, головы, ног. Повторение ранее пройденного материала. Выполнение групповых композиций под музыкальное сопровождение (с предметами и без предметов).

**Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте.** Характеристика акробатических упражнений и их структура. Фазовая структура отдельных элементов акробатики. Акробатика как средство физической подготовки спортсменок-синхронисток. Совершенствование техники основных акробатических упражнений: группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки, стойки, перевороты и полуперевороты. Приемы страховки. Основные ошибки и методика их устранения. Профессионально-педагогические навыки по акробатике, необходимые тренеру по синхронному плаванию.

Техника основных прыжков на батуте. Методика обучения и тренировки. Приемы страховки. Основные ошибки и методика их устранения.

**Музыка на занятиях синхронным плаванием.** Общие вопросы построения и восприятия музыкального произведения. Коммуникативная функция музыки. Структура и механизмы художественного воздействия музыки на занимающихся синхронным плаванием.

Особенности подбора музыкальных произведений для произвольных композиций. Компилирование музыки. Составление упражнений. Художественное моделирование движений с музыкой.

Принципы проведения занятий в зале и на воде под музыкальное сопровождение. Особенности проведения ходьбы, бега, прыжков, разновидностей передвижений, танцевальных движений, классического и характерного экзерсиса, общеразвивающих и вольных упражнений, пластических миниатюр, синхронной разминки на воде.

**Медико-биологические особенности женского спорта.** Анатомические особенности женщин-спортсменок, девушек, девочек, специализирующихся в синхронном плавании (структура и размеры тела спортсменок и их изменения в результате спортивной тренировки).

Физиологические особенности спортсменок. Физиологические системы, определяющие спортивную выносливость у спортсменок различного возраста. Физиологические изменения в женском организме при тренировке выносливости. Возрастные особенности нервно-мышечного аппарата при скоростно-силовой тренировке.

**Медицинские проблемы женского спорта.** Менструальный цикл у девушек и его связь со спортивной работоспособностью. Особенности гигиены девушек-спортсменок.

**Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок.** Формирование нравственности - основа воспитания спортсмена в школе спорта. Мотивация спортивной деятельности спортсмена. Эстетическое воспитание - один из аспектов нравственного воспитания. Воспитание трудолюбия, устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и др. качеств. Волевая подготовка: основные методы, объективные и субъективные трудности.

Специальная психологическая подготовка синхронисток, регулирование психических состояний, связанных с длительной задержкой дыхания. Спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по синхронному плаванию.

Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменки: способы настройки, мобилизация, снятие напряженности. Идеомоторные упражнения. Упражнения для расслабления, успокоения. Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств спортсменки: систематическое участие в соревнованиях, направленное воздействие тренера на сознание и поведение спортсменки, этические беседы и диспуты, общественно-полезная работа в спортивных коллективах и вне их, организация общего режима жизни спортсменки и др.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа в детско-юношеских спортивных школах организуется в соответствии с решениями правительства и направлена на формирование организаций и федераций по виду спорта.

Воспитательная работа должна предусматривать практическую связь с идейно-воспитательной работой в общеобразовательной школе.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь опытных спортсменов; творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждение итогов его выполнения, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, участие в оформлении спортивных залов и сооружений.

Эффективными формами воспитательной работы являются: торжественное празднование дня рождения школы и выпуска окончивших школу, оформление стендов спортивной славы и др.

Следует широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности и пр. Подготовка к этим мероприятиям повышает активность, чувство коллективизма юных спортсменов.

В воспитательной работе эффективно использование: ритуала торжественного приема новых спортсменов в спортивную школу; создание «летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов; активное привлечение новых учащихся ко всем общественным мероприятиям; культурно-массовых мероприятий (посещение театров, просмотр кинофильмов, посещение выставочных залов, встречи с интересными людьми, чтение книг, посещение дискотек, знакомство с достопримечательностями). План культурно-массовых мероприятий должен быть скоординирован с тренировочным процессом.

Тренеру следует фиксировать спортивные результаты своих воспитанников и отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на занятие определенного места, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому разрабатывая план -воспитательной работы с учащимися детско-юношеских спортивных школ, тренер-преподаватель должен заранее планировать изучение особенностей поведения учащихся в быту, их учебной и общественной деятельности.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. Для этой цели также используются средства культурного отдыха и развлечения, восстановительные мероприятия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.). На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти

специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. На занятиях групп спортивного совершенствования основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки при распределении объектов психолого-педагогических воздействий должны быть расставлены следующие акценты: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МЕДИЦИНСКОЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ**

Важную роль в управлении тренировочного процесса играют данные медицинского и научного контроля.

Необходимо регулярно проводить комплексное научно-медицинское обследование в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления.

**К целям и задачам комплексного контроля относятся:**

- обеспечение сохранения здоровья спортсменов, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью;
- повышение управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния здоровья, общефизической, специальной и функциональной готовности, полученной в процессе УКО, ЭКО, ТО, ОСД;
- проведение комплекса лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья спортсменов, ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности;
- работа обследования соревновательной деятельности (ОСД);

**ЭКО включает** – обследование врачами-специалистами, флюорографию, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию, поликардиографию, РТВ и УЗ исследование (по показателям); определение физической работоспособности, аэробных и анаэробных;

возможностей, характере адаптивных реакций организма; антропометрические исследования. ЭКО - 2 раза в год.

**ОСД включает** - на соревнованиях: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АСД; электрокардиография; педагогические наблюдения.

**ТО включает** - на тренировочных мероприятиях (сборах): врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД, ЭКГ; определение ортостатической устойчивости;

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса в синхронном плавании и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки занимающихся. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения - общеподготовительные, специально-подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого намечаются основные целевые установки и структурируется тренировочный процесс. Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным.

Этапный контроль проводится 2-3 раза в году с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач - определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменками, резервных возможностей организма.

Текущий контроль проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к достижению спортивного результата. Для оценки текущего состояния спортсменок применяются стандартизированные тесты. В синхронном плавании они проводятся на суше и в воде. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа.

Систематический самоконтроль за состоянием здоровья, сна, аппетита, эмоциональным состоянием дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допуская перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта.

Оперативный контроль проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсменки после выполнения упражнения или серий упражнений. Оперативный контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменок, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями или занятиями.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца.

Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных (1-го или 2-го года обучения), предусматривается районное диспансерное обследование один раз в год. В него включены сдача основных анализов и осмотр занимающихся избранным видом спорта врачами-специалистами. Кроме того, накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача-терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Учащиеся тренировочных групп (свыше 2-х лет) и групп совершенствования спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (районное или городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой.

Члены сборной команды по виду спорта проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль.

Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации

### **Восстановительные мероприятия:**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются менее эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, спортивных тренировок в микроцикле, мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и тренировочной группе следует избегать применения медико-биологических средств.

### **Инструкторская и судейская практика:**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судейств соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ:**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

#### **Тренер обязан:**

- Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

#### **Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:**

- Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
- Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

#### **Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:**

- Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
- Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
- Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
- Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя

разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### **История развития синхронного плавания**

Синхронное плавание – это дисциплина, которая относится к водным видам спорта. Связана она с выполнением на воде и под музыку различных фигур. Этот вид спорта по праву считается одним из самых красивых и элегантных, поскольку спортсменки, выступающие в нем, обладают не только силой и выносливостью, но также грацией, гибкостью и изяществом.

Есть мнение, что синхронное плавание зародилось еще в Древнем Риме, когда, во время празднеств, юноши и девушки изображали тритонов и нимф и водили в воде хороводы, строя причудливые фигуры. После этих фактов история не говорит о синхронном плавании долгое время. Лишь в конце 19, начале 20 веков стали предприниматься попытки выполнять упражнения на воде – сначала под счет и свист, потом под музыку.

В 1920-х годах в Канаде получил развитие «водный балет», который представлял собой то, что сейчас показывают нам пловчихи всего мира. В течение 10 лет синхронное плавание приобрело большую популярность в США, Германии, Голландии, Бельгии.

В тридцатых годах двадцатого века популярность художественного плавания (именно так назывался этот вид спорта в то время) распространилась по всей Европе. В дальнейшем различные постановки, акробатические упражнения и танцы на воде стали настолько интересны публике, что в 1940 году был снят фильм о «водном балете». Он привел спорт к еще большему распространению. В 1948 году состоялись первые показательные выступления по художественному плаванию на Олимпийских играх. А ровно через двадцать лет появилось название «синхронное плавание». Вскоре оно стало международным видом спорта. В 1952 году был проведен первый чемпионат по синхронному плаванию. Правда, он был французским, а потому участие в нем принимали лишь местные клубы. Официальное международное признание этот вид спорта получил в 1952 году, когда во время Олимпийских игр в Хельсинки Международная федерация плавания (ФИНА) официально признала синхронное плавание и создала специальный комитет ФИНА, который стал проводить и соревнования, и различные встречи специалистов.

В 1958 году прошли первые официальные соревнования Европы, в которых приняли участие спортсмены из 9 стран. В 1973 году в Белграде состоялся первый Чемпионат мира по синхронному плаванию, участницами которого стали представительницы 14 стран мира. И только в 1981 году в Югославии на III чемпионате Европы состоялся дебют советских спортсменок на международной арене.

Несмотря на такое масштабное развитие синхронного плавания, оно никак не попадало в олимпийскую программу. Только в 1984 году эта дисциплина была представлена на Олимпийских играх одиночными и парными соревнованиями. В 1996 году были изменены правила соревнований. По-прежнему в данном виде спорта выступали только женские команды, но с этого момента ввели соревнования между дуэтами. Таким образом, на Олимпийских играх на золото, серебро и бронзу претендуют как команды, так и дуэты. На Олимпиадах в 2000, 2004, 2008, 2012 годах все медали высшего достоинства были завоеваны сборной России по синхронному плаванию.

Все соревнования в этом водном виде спорта состоят из обязательной (технической) и произвольной (длинной) программ. В выполнении первой из них спортсменки показывают определенные элементы, которые, конечно же, должны соответствовать музыке. Длинная программа никак не регламентируется, то есть спортсменки могут брать любую музыкальную композицию и представлять по ней свою хореографию. Оценки за выполнение программы выставляет жюри. Система баллов схожа со старой оценкой выступлений фигуристов. Жюри состоит из 10 человек, 5 из которых

оценивают технику, другие 5 – артистизм. Минимальная оценка, которую можно выставить – 0,1 балл, максимальная – 10 баллов.

Вот так сложна и требовательна дисциплина «синхронное плавание». Несмотря на всю красоту номеров и музыки, а также внешнюю легкость исполнения, этот водный вид спорта очень тяжел. Именно поэтому его стоит ценить.

Первоначально у нас в стране синхронное плавание зародилось при проведении водных праздников на стадионе в Химках в 1920-х годах. Позднее на арене цирка на Цветном бульваре проходили выступления водных фигуристок, которые впоследствии и стали первыми тренерами.

Возникший в СССР интерес к фигурному, или художественному плаванию (так вначале именовалось синхронное плавание), был плодом многолетних усилий ряда специалистов, работавших в 1960-е годы в Москве и Ленинграде, организовавших первые матчевые встречи и соревнования в своих городах. Позже, благодаря главному редактору журнала «Советская женщина» Валентине Ивановне Федотовой, опекавшей этот вид спорта, появилась возможность провести в 1975 году первые соревнования на приз журнала. А в 1979 году в г. Электростали были проведены первые всесоюзные соревнования, в которых приняли участие первые звезды нового вида спорта: Ирина Потемкина, Елена Фролова, Татьяна Хайцер.

Историю развития отечественного синхронного плавания принято делить на четыре этапа: предварительный (1961-1969 годы), без официальных соревнований и протоколов; московский (с 1969 года), когда начинают проводиться первые официальные соревнования - чемпионат и Кубок Москвы; всесоюзный (1979-1991 годы) и российский (с 1991 года).

Во время московского этапа создается Федерация г. Москвы под руководством заведующей кафедрой плавания ГЦОЛИФК Ольги Ивановны Логуновой. В состав федерации также входит преподаватель кафедры плавания В.В. Белоковский, активно работают тренеры О. Киреева, А. Миндлина, О. Вильцин.

Десятилетие 1969-1979 годов является первым этапом официальной истории развития синхронного плавания СССР. Активно развивается тренерская школа г. Москвы благодаря конкурентной борьбе ведущих тренеров: заслуженные тренеры России О. Киреева (бассейн «Лужники»), Т. Добычина, З.А. Барбиер (бассейн «Москва»), М.Н. Максимова (кафедра плавания ГЦОЛИФК).

В 1976 году при поддержке московской федерации создана Всесоюзная комиссия по синхронному плаванию при спорткомитете СССР под руководством Героя Социалистического Труда, народной артистки СССР М.М. Плисецкой.

Именно тогда стартовал всесоюзный этап развития синхронного плавания. Были учреждены звания «Мастер спорта СССР» и «Мастер спорта международного класса» по синхронному плаванию. Появились команды Белоруссии, Украины, Грузии, Молдавии, Узбекистана, Казахстана, Армении, регионов РСФСР.

После распада СССР, с образованием Федерации синхронного плавания России (ФСПр), начался всероссийский этап развития вида спорта, который принес нашим спортсменам, тренерам, специалистам и России в целом золото мировых соревнований.

### **Успехи на международном уровне**

Советские спортсменки не смогли принять участие в играх в Лос-Анджелесе, так как страны народной демократии бойкотировали Игры, проводимые на территории США, в ответ на бойкот Олимпийских игр в Москве со стороны ряда капиталистических стран, руководимых агрессивной, реакционной политикой США.

На играх 1984-1992 годов соревнования проходили по двум дисциплинам - соло и дуэт. В 1996 году соревновались только группы. С 2000 года и по настоящее время соревнования проводятся в группах и дуэтах.

В программу Олимпийских игр 2012 года, возможно, будет включена новая программа -комбинированная группа, разработанная видным российским специалистом, кандидатом педагогических наук И.П. Карташовым.

На Олимпийских играх в Сеуле, Барселоне и Атланте первенствовали спортсменки из США, Канады и Японии. Но начиная с Олимпийских игр в Сиднее российская команда не отдала ни одной золотой медали конкуренткам.

Первые успехи на международном уровне в Советском Союзе: в 1986 году - победа сборной СССР в групповых упражнениях на Кубке и в первенстве Европы; Кристина Фаласиниди в 1989 году одержала победу на чемпионате Европы; Ольга Седакова, Анна Козлова и Гана Максимова в 1991 году выиграли золотые медали чемпионата Европы.

На сегодняшний день мировыми легендами синхронного плавания являются: 4-кратные олимпийские чемпионки, многократные чемпионки мира и Европы, обладательницы кубков мира и Европы Анастасия Давыдова и Анастасия Ермакова; 3-кратные олимпийские чемпионки Ольга Брусникина и Мария Киселёва.

Во многом это заслуга главного тренера сборной команды России, заслуженного тренера России Т.Н. Покровской и старшего тренера дуэта, заслуженного тренера России Т.Е. Данченко. Т.Н. Покровская пришла в синхронное плавание из художественной гимнастики и благодаря творческому мышлению, умению сплотить вокруг себя сильную команду смогла в короткие сроки подготовить сильнейшую команду мира - триумфаторов последних трех летних олимпиад. Т.Е. Данченко - в прошлом спортсменка-синхронистка, мастер спорта, чемпионка СССР.

### Список использованной литературы:

- Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
- Управление методической деятельностью спортивной школы: научн.-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2012.-200с.
- Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.-М.: Советский спорт, 2012. 304с.
- Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.Н. Максимова.- М.: Советский спорт, 2007.-192с.

### Программа разработана:

- **Комлик А.С** - Инструктор – методист по синхронному плаванию СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»
- Николаева М.В. - Заслуженный тренер России по синхронному плаванию, тренер СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»
- **Кужела О.П.** - Олимпийская чемпионка по синхронному плаванию, тренер СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» по синхронному плаванию
- **Василисков И.Ю.** - .Заместитель директора по учебно-спортивной работе СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»