

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Комплексная специализированная
детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
по водным видам спорта «Невская волна»

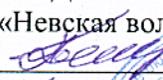
«СОГЛАСОВАНО»

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

 И.Ю. Василюков
« 01 » / 09 2018

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБОУ ДОД
«КСДЮСШОР по ВВС
«Невская волна»

 Ю.Г.Феленко
« 01 » / 09 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
ВАСЬКОВИЧ АЛЛА СТАНИСЛАВОВНА
(Ф.И.О.)

ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ
ЭТАП ПОДГОТОВКИ: НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (НП-1)

2017-2018 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

- Пояснительная записка
- Режимы работы
- Контрольно-переводные нормативы
- Планирование подготовки
- Средства подготовки в синхронном плавании
- Теоретическая подготовка
- Обеспечение безопасности на воде

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа тренера-преподавателя по синхронному плаванию для группы начальной подготовки 1-го года обучения, разработана на основе программы предпрофессиональной подготовки по синхронному плаванию для СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЭТАПА НП-1.

Цели предпрофессиональной подготовки:

- организация многолетней подготовки синхронисток высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России;
- создание условий для занятий девочек 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 девочек к систематическим занятиям синхронным плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи предпрофессиональной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа девочек 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 девочек на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Система отбора на предпрофессиональную подготовку: Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия синхронным плаванием в группах НП-1 на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. На этапе начальной подготовки 1-го года обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

2. РЕЖИМ РАБОТЫ

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

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Минимальная тренировочная нагрузка (учебных часов в неделю)	Требования по спортивной подготовке
НП	1-й год	6-7 лет	15	6	Выполнение нормативов ОФП и технической подготовке

продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов (академических)

3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы
		НП
1-й		
1. Общая физическая подготовка на суше		
1.	Лежа на спине перейти в положение сидя (раз)	2 – 8
2.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз)	2 – 8
3.	Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.)	4 – 10
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	4 -10
2. Плавательная подготовка		
1.	Плавание ноги кроль н.груди	50м б/у времени
2.	Плавание на спине	50 м б/у времени
3.	Плавание брасс	выполнить
3. Специальная физическая подготовка на суше		
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -прямой	0 - 20 0 - 20 0 - 30
2.	Гимнастический мост (см)	80 – 10
4. Техническая подготовка на воде		
1.	Стандартный гребок, обратный гребок, 25 м	Выполнить технически правильно
2.	Группировка	Выполнить технически правильно
5. Оценка тренера		
1.	Перспективность к достижениям	0 - 2

2.	Способность к обучению	0 – 2
3.	Дисциплина	0 – 2
4.	Посещаемость	0 – 2
5.	Мотивация к занятиям	0 – 2

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Основы планирования годовичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на этап начальной подготовки 1-го года обучения. Основой для планирования нагрузок в годовичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годовой план распределения учебных часов этапов начальной подготовки 1-й год обучения

Таблица 3

Содержание занятий	Месяцы учебного года												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	-	1	1	-	1	-	-	1	6
ОФП (в т.ч. спортивное плавание)	9	9	8	8	5	5	6	7	6	6	7	8	84
СФП (в т.ч. хореографическая подготовка; акробатика)	8	8	8	9	8	6	8	9	7	7	8	8	94
ТТМ = техническая подготовка (техника синхр. Плавание; КПН; инструкторско-судейская практика)	8	9	9	9	9	10	11	10	8	11	11	11	116
Контрольно-переводные норм.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	4
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Итого	26	26	26	26	22	22	26	26	24	26	26	28	304

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.

5. СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

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-глиссе, па-польки, поклон (книксен).

Художественная гимнастика: Ходьба: на носках, мягкий, перекаточный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинистый, перекаточный, 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.

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.

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.

6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Объем теоретической подготовки по годам обучения, час.

Таблица 4

№ п/п	Содержание занятий	Этапы подготовки и годы обучения
		НП-1
1.	Физическая культура и спорт в России	0,5
2.	История развития синхронного плавания	0,5
3.	Техника безопасности синхронного плавания	0,5
4.	Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании	0,5
5.	Основы техники синхронного плавания	0,5
6.	Техника классификационных фигур (технических элементов) синхронного плавания	0,5
7.	Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания	0,5

8.	Техника спортивного плавания и прыжки в воду	0,5
9.	Основы музыкальной грамоты	0,5
10	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок	0,5
11	Правила организации и проведения соревнований	0,5
12	Оборудование и инвентарь	0,5
Всего часов		6

Темы занятий по теоретической подготовке:

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, каноэ). 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 спортсменов.

Формирование трудолюбия у спортсменов 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.

7. 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 перекличку 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.

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.