

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная  
школа олимпийского резерва по водным видам спорта  
«Невская волна»**

Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г,  
протокол №\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБУСШОР по  
ВВС «Невская волна»  
\_\_\_\_\_ /Феленко Ю.Г./

**Программа предспортивной подготовки  
по виду спорта синхронное плавание**

**Программа разработана на основании:** Базовых требований попредспортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, утвержденных распоряжением КФК и С СПб от 26.12.2016г. №558-р

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Авторы-разработчики

Василисков И.Ю. \_\_\_\_\_

Николаева М.В. \_\_\_\_\_

Алексеева Д.А. \_\_\_\_\_

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## к программе предспортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание

Программа предспортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями попредспортивной подготовки (далее-БТПП) по виду спорта синхронное плавание с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – синхронисток, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

### 1.1. Краткая характеристика вида спорта.

Синхронное плавание является сложно координационным ациклическим художественным видом спорта. Синхронное плавание обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта – красочностью выступлений под музыку, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. По условиям проведения соревнований синхронное плавание – вариативное многоборье. Оценка результатов в синхронном плавании проводится на основе субъективного судейства ( десятибалльная шкала оценки). Спецификой синхронного плавания является умение спортсменов при задержке дыхания работать в воде: демонстрировать статические позы со специфическими гребками руками, проносы ног над водой, винты, вращения, ходьба в воде при помощи ног, выпрыгивания и выталкивания из воды. Все сочетания движений синхронисток складываются в комбинации и выполняются под музыку. Характерным для синхронного плавания является то, что значительная часть физической нагрузки осуществляется в условиях гипоксии. При исполнении соревновательных программ использование многократных и длительных задержек дыхания обуславливает высокий уровень гликолиза и скорости разворачивания гликолитических механизмов у большинства спортсменок высокой квалификации

### Номер вида спорта – синхронного плавания и спортивных дисциплин по синхронному плаванию во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины						
1	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 К	Соло – произвольная программа	023	007	1	8	1	1	Б
			Соло – техническая программа	023	006	1	8	1	1	Ж
			Соло	023	001	1	8	1	1	Б
			Дуэт – произвольная программа	023	009	1	8	1	1	Б
			Дуэт – техническая программа	023	008	1	8	1	1	Ж
			Дуэт	023	002	1	6	1	1	Б
			Дуэт смешанный	023	012	1	8	1	1	Л
			Группа – произвольная	023	011	1	8	1	1	Б

			программа							
			Группа – техническая программа	023	010	1	8	1	1	Ж
			Группа	023	003	1	6	1	1	Б
			Комби	023	004	1	8	1	1	Б
			Фигуры	023	))%	1	8	1	1	Д

Система предспортивной подготовки в синхронном плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой синхронного плавания, развития физических, психических качеств для достижения спортивных результатов.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут.

В структуре предспортивной подготовки два этапа:

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств
- освоение основ техники плавания
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- формирование правильной осанки
- освоение основ техники синхронного плавания
- обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжкам на батуте
- укрепление здоровья и закаливание спортсменов
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта синхронное плавание

### **Основные задачи на тренировочном этапе:**

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта синхронное плавание
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья спортсменов
- Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, фигуры и произвольные композиции). Разучивание техники гребковых движений рук.
- Обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжкам на батуте

Зачисление на указанные этапы предспортивной подготовки, перевод лиц, проходящих предспортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов

предспортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным БТПП. Спортсмены, не выполнившие предъявляемые программой требования отчисляются. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Цель предспортивной подготовки спортсменов - воспитание спортсменов, способных в дальнейшем перейти на спортивную подготовку.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок

Подготовка спортсменов по предспортивной программе рассматривается как процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия предспортивной подготовки синхронисток в период обучения и прохождения предспортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим процесс предспортивной подготовки по плаванию. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая тренировочным этапом 5 года обучения. В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации предспортивной подготовки;
- индивидуализация предспортивной подготовки;
- единство общей и специальной предспортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта синхронное плавание на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Зачисление учащихся в спортивную школу**

Зачисление учащихся в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема (Приложение №1). Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие конкурсный отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными базовыми требованиями предспортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от родителей или иных представителей абитуриента, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний, заполненную анкету спортсмена. При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки

### **2.2.**

### **2.3. Продолжительность этапов предспортивной подготовки**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание представлены в таблице № 1:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-12

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3года.

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Базовыми требованиями по предспортивной подготовке по синхронному плаванию. Продолжительность этапа – 5лет

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Базовыми требованиями предспортивной подготовки по синхронному плаванию.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
Антропометрические данные	Внешняя оценка данных. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов. Происходит внешняя оценка физических данных спортсмена. Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения. Оцениваются пропорции тела (худоба, длина ног), подвижность голеностопного сустава и высота подъема, подвижность коленного сустава.
Сила	Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»(не менее 3раз)
Гибкость	И.П. лежа на спине, перейти в положение сидя(не менее 5раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой(не менее 5раз)
	Продольный шпагат (не более 15см от бедра до пола)
	Поперечный шпагат(не более 25см до пола)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине(расстояние от стоп до пальцев рук не более 65см, фиксация 5с)
Скоростно-силовые качества	И.П.стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног(не менее 5с)
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10с (не менее 2раз) Комплексное плавание 175м (не более 6мин )
Плавательная подготовка	Для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения дополнительно оценивается плавательная подготовка: оценивается умение плавать, положительная плавучесть, координация движений, плавность, чувство ритма, способность к обучению.
Техническое мастерство	Техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.»- исходное положение

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки(не менее 7раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»(не менее 7раз)

	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины(не менее 2раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке(не менее 2с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 11раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 9раз)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат(не более 11см от бедра до пола)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине(расстояние от стоп до пальцев рук не более 55см, фиксация 5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20с(не менее 4раз)
	Плавание 200м (не более 4мин 30сек)
Техническое мастерство	Техническая программа (Ходьба в эгбите; проплывания с использованием 4-х видов гребков; проплывания в позициях). Выполнение Фигур: прямая балетная нога, барракуда, шаг вперед, балерина, вертикаль из группировки, рыба меч, лебедь, капля) и произвольных программ на Первенстве школы в конце спортивного сезона.

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.»- исходное положение

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа необходимо выполнение разрядных требований:

Таблица 4.

тренировочный этап	девушки
1-го года обучения	юн
2-го года обучения	I юн
3-го года обучения	III
4-го года обучения	II
5-го года обучения	I

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание

Таблица 5.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	26-34	22-28	17-23	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	22-28	26-34	26-34	31-39
Техническая подготовка(%)	36-47	36-47	39-51	43-55
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	2-4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	2-4	2-4

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта синхронное плавание

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки синхронистки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки

спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие синхронистки в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке синхронистки, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсменки.

Соревновательная подготовка также предусматривает участие спортсменов в соревнованиях, которые подразделяются на основные и контрольные (вспомогательные).

**Основные соревнования** – это главные официальные старты сезона (Первенство Санкт-Петербурга, Чемпионат Санкт-Петербурга).

**Контрольные (вспомогательные) соревнования:**

- Контрольно-тестовые соревнования (начало сезона и на УТС и т.д.)

**Задачи контрольных (вспомогательных) соревнований:**

- отбор в состав сборной команды школы на участие в основных соревнованиях; перевод в группы спортивной подготовки
- 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.

**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.

Таблица 6.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-2	1-2	1-2	1-2
Отборочные			1-2	1-2
Основные	1-2	1-2	3-4	3-4

. Цель и поставленные задачи участия спортсменов в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика технических, функциональных, тактических и психологических возможностей спортсменов к моменту главных соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта синхронное плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта синхронное плавание;
- выполнение плана предспортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

#### 2.4. Режимы тренировочной работы

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, технического мастерства, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств технической, общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное освоение технических элементов и композиций синхронного плавания, развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.



**Рекомендованные режимы тренировочной работы  
и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

*Таблица № 7*

<b>Этапы подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов</b>	<b>Наполняемость групп</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года</b>
НП	До года	12-15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке, юн.разряд
НП	Свыше года	12-15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке, юн.разряд
ТГ	1 год	8-12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива юн.разряд
ТГ	2 год	8-12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 3 разряд
ТГ	3 год	8-12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 3 разряд
ТГ	4 год	8-12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 2 разряд
ТГ	5 год	8-12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 разряд

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется данной Программой, утвержденной тренерским советом спортивной школы в соответствии с Базовыми требованиями по предспортивной подготовке, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, перечнем требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки для спортсменов и тренеров несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах УТдо 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия (сбора); медико-восстановительные мероприятия; участие в конкурсах и смотрах.

**2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку**

Для обучения на этапах предспортивной подготовки принимаются желающие заниматься

спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТШ и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 7 лет. Посещаемость тренировочных занятий у спортсменов должна быть в объеме не менее 90% по расписанию. Обязательное выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Строгое соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия 1 раз в год
- допуск врача к занятиям после болезни;- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые спортсмены. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Патологические особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится 1 раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния. - своевременное лечение очагов хронической инфекции.- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.- преждевременное начало занятий спортом, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена.

## 2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 8

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	6	10-12	15-18
Количество тренировок в неделю	3	3	6	6
Общее количество часов в год	312	312	520 - 624	780 - 936
Общее количество тренировок в год	156	156	312	312

## 2.7. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения предспортивной подготовки

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аппаратура для трансляции музыки под водой (гидрофон, звуковые колонки)	комплект	1
2.	Видеокамера	комплект	1
3.	Магнитофон переносной	штук	1
4.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	Кв.м	20
5.	Прибор для определения силы звука под водой	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гантели массивные от 1кг до 5кг	комплект	4
2.	Гантели переменной массы от 3 до 12кг	пар	4
3.	Гидроперескоп для просмотра движений под водой	комплект	1
4.	Доска для плавания	штук	10
5.	Зеркало 2х3м	штук	2
6.	Лопаточки для плавания	пара	10
7.	Метроном	штук	2
8.	Обруч гимнастический	штук	10
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	4

## 2.8. Объем предспортивной подготовки

Для спортсменов на год занятий составляется на группу общий план тренировочной работы.

Составляется он по принципу — на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются исходя из этапа предспортивной подготовки.

При составлении плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

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

- модельные характеристики спортсменов высокого класса;
- степень развития основных физических качеств, функциональных систем организма и двигательной моторики юных спортсменов;
- 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 спортсменов на различные тренировочные воздействия;

- особенности формирования личности юных спортсменок в процессе многолетней предспортивной подготовки.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер определяет:

- 1 объём и интенсивность нагрузки;
- 2 количество и характер упражнений;
- 3 очередность выполнения упражнений;
- 4 нагрузка в каждом упражнении,
- 5 длительность и темп выполнения упражнений;

количество максимальных и суб.максимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

## 2.9. Структура годичного цикла

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы подготовка синхронисток в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация синхронисток, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки в макроцикле. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (гибкости, координации, специальной выносливости и др.) В дальнейшем значительное место в общем объёме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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

- обще подготовительный этап
- специально-подготовительный этап

Основной задачей **обще подготовительного этапа** является постепенное втягивание организма спортсменов 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;

#### **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;
- **Совершенствование** техники исполнения элементов.

#### **Основные задачи в собственно соревновательный этап:**

- Повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- Непосредственная подготовка к соревнованиям и участие в них;
- Углубленное совершенствование технических элементов;

- Тренировка специальной выносливости и стабильности исполнения обязательных программ ;

#### **Основные средства подготовки:**

- **ОФП** – в скоростных режимах;
- **СФП** – совершенствование специальной гибкости в зале;
- **Плавательная подготовка** – плавание в виде разминки, серии коротких отрезков с максимальной скоростью;
- **Хореография** – экзерсис, отработка разученных 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 общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке синхронисток применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Кроме основных есть контрольно-подготовительные мезоциклы, предсоревновательные, восстановительно-поддерживающие

мезоциклы. Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение синхронисток 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** внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма синхронисток, развитию их 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 синхронисток, совершенствуются их технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению синхронисток 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.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

##### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Формы занятий по синхронному плаванию определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

**Теоретические занятия** могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

**Практические занятия** могут различаться по цели (на учебные тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые). Степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники, совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

На тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала, закреплением и совершенствованием пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов.

**Контрольные занятия** обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки.

**Соревновательные занятия** применяются для формирования у синхронисток соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа.

Только правильное оптимальное сочетание объема и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение занятия дня, недельного цикла, этапа, периода и года способствует увеличению функциональных возможностей организма спортсмена, повышению его работоспособности и укреплению здоровья. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных синхронисток по образцам сильнейших взрослых спортсменок мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных синхронисток 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.

Подготовленность спортсмена также зависит от возрастных и индивидуальных особенностей. Необходимо учитывать закономерности полового развития.

### **Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров непосредственно проводящих занятия.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по пропускам в установленном порядке. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменок с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

#### **Тренер обязан:**

- Производить построение и переключку спортсменок 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 спортивный отдел и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- Тренер является за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- Тренировочная группа занимается под руководством тренера в отведенной части бассейна.
- Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену 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 занятия.
- Тренер должен внимательно наблюдать за всеми синхронистками, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсменку из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга, громко кричать и поднимать ложную тревогу.
- После окончания занятий тренер обязан проверить количество спортсменок группы.

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменок;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы

На основе характеристики спортсменки, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсменок, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсменки, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются для группы спортсменок (3-го и 2-го разрядов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменок, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменок данной группы.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсменки и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

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

#### **Особенности предспортивной подготовки в синхронном плавании учитываются при:**

- составлении планов подготовки.
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для проведения занятий на всех этапах, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта синхронное плавание допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по хореографии, акробатике.

## Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки

### 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).

### 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.

## **Планирование годичного цикла в группах тренировочного этапа**

### **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 спортсменок.

### **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 брассом, 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.

### **Средства подготовки: 1 год тренировочного этапа**

#### **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 (бок, 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 передвижений, 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. Проплыwanie 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: демиплие, плие, батман тандю (вперед, в сторону, назад), батман тандю с деми плие, батман тандю жете, рон де жамб пар терр. Прыжки: танлеве 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), перекатный, 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), перекат 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.

**Средства подготовки: 2 год тренировочного этапа**

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 - проплытие 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: проплытие различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1/6), проплытие 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, сюрле ку де-пье, батман фондю, батман фраппе, пор де бра. Прыжки: па-эшапэ. Ходы и движения: ход в полуприседе, прыжки в полуприседе, «веревочка». Упражнения для рук на основе русских народных танцев.

**Художественная гимнастика:** ходьба: перекаточный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг. Бег: перекаточный, 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 фигурам 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.

## **Средства подготовки: 3 год тренировочного этапа**

### **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 тандюпле, батман дубль фραπε, 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.

### **Средства подготовки: 4-5 год тренировочного этапа**

#### **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. Про-плывание 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 кругломполуприседе 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.

**Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года  
(6 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	10	8	8	5	4	9	8	10	8	8	8	94
Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	5	4	10	8	10	8	8	8	78
Техническая подготовка	8	15	12	12	12	15	8	10	10	8	8	8	122
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3				4	4	1						12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1				1	4							6
<b>Всего часов</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

**Примерное распределение учебных часов для этапа начальной подготовки 2-3 года  
(6 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	4	5	4	4	5	4	10	8	10	8	8	8	78
Специальная физическая подготовка	8	10	8	8	5	4	9	8	10	8	8	8	94
Техническая подготовка	8	15	12	12	15	8	10	8	10	8	8	8	122
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3				4	4	1						12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1				1	4							6
<b>Всего часов</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

**Примерное распределение учебных часов для тренировочного этапа 1-2 года  
(12 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	8	10	11	10	12	10	13	10	10	10	124
Специальная физическая подготовка	14	20	15	15	19	14	16	14	17	13	16	17	190
Техническая подготовка	21	25	21	20	25	20	25	20	25	20	20	20	262
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	24
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	2	2	2	2	5	2	3	3			24
<b>Всего часов</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>624</b>

**Примерное распределение учебных часов для тренировочного этапа 3-5 года  
(18 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	10	8	8	5	4	10	8	10	8	8	8	95
Специальная физическая подготовка	28	35	28	28	31	24	30	24	30	24	24	24	330
Техническая подготовка	32	40	28	28	49	36	40	32	40	32	40	40	437
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4		4	4	3	4	5	4	5	4			37
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		5	4	4	2	4	5	4	5	4			37
Всего часов	72	90	72	72	90	72	90	72	90	72	72	72	936

### 3.4 Организация и проведения врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в предспортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

**Педагогический контроль** – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсменов на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Основной для нас формой педагогического контроля является текущий контроль. В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

**Содержание текущего контроля включает:**

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок
- оценку спортсменов по параметрам технической, физической, функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсменов – изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсменке показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

При зачислении и прохождении предспортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта синхронное плавание.

Для контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

**Методы врачебно-педагогического контроля** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсменок.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

#### **Методы контроля:**

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсменок.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждой спортсменки, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменок, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

**Врачебный контроль** осуществляется в виде обследований:

**Углубленное медицинское обследование (УМО)** проводится 1р в год в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

**Этапное комплексное обследование** являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсменок и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

**Текущее обследование** проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсменки, эффективности применяемых средств восстановления.

### 3.5. Организация психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсменок;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсменок.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей,

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсменок не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсменок включены следующие компоненты:

- Определение и разработка системы требований к личности спортсменок, занимающихся синхронным плаванием на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
- Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсменок – их «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсменок – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
- Становление личности спортсменок через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсменок к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсменок в предсоревновательные дни;
- Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсменок в день соревнований - через систему организации жизнедеятельности спортсменки, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности, через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
- Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменок.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсменки по отдельным сторонам управления и самоуправления»

умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсменки к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменок позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсменку в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

### **3.6. Планы применения восстановительных средств**

Многолетняя подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности, что не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменок.

#### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

##### **Гигиенические средства:**

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

##### **Физиотерапевтические средства:**

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.

- и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

#### **4. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.**

##### **4.1. Требование к кадрам организации, осуществляющей предспортивную подготовку**

Требование к кадрам организации, осуществляющей предспортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

##### **4.2. Требования к материально-технической базе**

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:



- наличие бассейна ;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **5. Система контроля и зачетные требования.**

Результаты предспортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения предспортивной подготовки.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативности по виду спорта плавание.**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3-значительное влияние
- 2-среднее влияние
- 1-незначительное влияние

Так-же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются контрольные упражнения.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Базовыми требованиями предспортивной подготовки по синхронному плаванию.

Нормативы и требования общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на следующий этап подготовки указаны в разделе 2. Нормативной части данной программы.

## 5. Перечень информационного обеспечения

Программы должны включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

### 5.1. Список литературных источников

Для тренеров и спортсменов необходимый при прохождении предспортивной подготовки:

- 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.
- Максимова М.Н. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – м.: Советский спорт, 2007. – 1492 с.
- Акробатика: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. Соколова Е.Г. – М., 1973. – 160 с.
- Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М., 1981. – 61 с.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник для высш. и сред.учеб. заведений искусства и культуры. – СПб., 2000. – 191 с.
- Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений / Под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – М., 2001. – 448 с.
- Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн., 1976. – 304 с.
- Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие. – Мн., 1992. – 319 с.
- Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. – М., 1978. – 102 с.
- Костровицкая В.С., Писарев А.П. Школа классического танца.– Л., 1968. – 262 с.
- Максимова М.Н. Принципы и методы обучения в синхронном плавании: Методическая разработка для студентов специализации тренерского факультета ГЦОЛИФКа. – М., 1987. – 18 с.
- Максимова М.Н. Техника исполнения основных фигур синхронного плавания. – М., 1980. – 34 с.
- Морель Ф. Хореография в спорте. – М., 1971. – 110 с.
- Начальное обучение прыжкам в воду / Под.ред. Г.Левина – М., 1972. – 64 с.
- Парфенов В.А., Кононенко Ю.А. Синхронное плавание. – К., 1979. – 104 с.
- Плавание: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред.Н.Ж. Булгаковой. – М., 1979.– 320 с.

### 5.2. Перечень интернет ресурсов

необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку

1. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
2. Электронный ресурс <http://kfis.spb.ru> Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

3. Электронный ресурс [http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka) Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта
4. Электронный ресурс <http://www.synchronorussia.ru> Всероссийская федерация синхронного плавания
5. Электронный ресурс <http://synchronopiter.ru/> федерация синхронного плавания Санкт-Петербурга