

ПРИНЯТА:  
На методическом совете  
МУБДО СШОР № 2  
«Прогресс»  
Протокол № 1  
«30» марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУБДО СШОР № 2  
«Прогресс»  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО  
РЕЗЕРВА №2  
«ПРОГРЕСС»  
А.С. Сухолитко  
«30» марта 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»  
ДЛЯ ЭТАПОВ НП, УТЭ, ССМ, ВСМ

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивная дисциплина - «синхронное плавание») с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (утверждён приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1095)

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 2 «Прогресс»

Автор-составитель:

Ю.М. Зелякина инструктор – методист  
МБУДО СШОР № 2 «Прогресс»

Оренбург

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>Общие положения</b>	4
1.1	Краткая характеристика вида спорта «Синхронное плавание»	6
1.2	Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	11
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	11
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание»	12
2.3	Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5	Календарный план воспитательной работы	16
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7	План инструкторской и судейской практики	20
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3.	<b>Система контроля</b>	22
3.1	Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание»	22
3.2	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	22
4.	<b>Рабочая программа по виду спорта «Синхронное плавание»</b>	26
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	26
4.1.2	Специальная физическая подготовка для всех тренировочных групп по синхронному плаванию	44
4.2	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, 38 психологическое сопровождение	53
4.2.1	Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	54
5.	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	59
6.	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	60
6.1	Материально-технические условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание»	60

6.2	Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание»	64
6.2.1	Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками	64
6.2.2	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы	64
6.2.3	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	66
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	67

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по синхронному плаванию МБУДО СШОР № 2 «Прогресс», разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание» (утверждённого приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. N 1095), в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ),
- Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ),
- Федеральным законом от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон Об образовании»,
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. №3081- р «Об утверждении Стратегии развития культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. №3894- р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. №2865-р)
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №6780р «О конвенции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №575 от 07.07.2022 г.)
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2022 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную

подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238).

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 настоящей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» используются следующие обозначения и сокращения:

- Программа - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»
- СШОР - спортивная школа, спортивная школа олимпийского резерва
- ВСМ - (этап) высшего спортивного мастерства
- ССМ - (этап) совершенствования спортивного мастерства
- УТЭ (СС) - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- НП - (этап) начальной подготовки
- ВРВС - Всероссийский реестр видов спорта
- ЕВСК - Единая всероссийская спортивная классификация
- ЕКП - единый календарный план
- ДОП СП - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
- ФКиС - физическая культура и спорт
- ФССП - федеральный стандарт спортивной подготовки

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

## **1.1. Краткая характеристика вида спорта «Синхронное плавание»**

Синхронное плавание - один из основных видов водного спорта. Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов.

По составу участников синхронное плавание - женский вид спорта (участие в некоторых соревнованиях мужчин не отменяет указанную характеристику вида).

По характерному признаку синхронное плавание - художественный вид спорта. То есть вид спорта, изначально нацеленный на внимание зрительного зала, на создание спортивных зрелищных выступлений.

По условиям проведения соревнований синхронное плавание - вариативное многоборье.

Основная модель состязаний - розыгрыш комплектов медалей среди солистов, дуэтов, групп на чемпионатах и первенствах и борьба за Кубок, присуждаемый команде за лучшую сумму результатов во всех видах выступлений на кубковых соревнованиях. Кроме произвольных программ в ряде соревнований спортсмены выступают в обязательной программе.

Главная отличительная черта оценки спортивных результатов в синхронном плавании, как и в других художественных видах спорта, - субъективное судейство. Шкала оценки, используемая при судействе обязательной, технической и произвольной программ, - десятибалльная, с градацией в одну десятую балла.

Зона риска вида и, соответственно, главная проблема обеспечения безопасности соревнующихся в синхронном плавании связаны с работой спортсменов на задержке дыхания.

Длительная задержка дыхания для спортсменов в синхронном плавании не является самоцелью, но она неизбежна, так как связана с самим характером двигательной практики в этом виде спорта. В произвольной программе задержка дыхания связана еще и с динамичным исполнением каскадов фигур и двигательных мелодий, без которых недостижимы красота и зрелищность композиционных построений. То и другое требует от исполнителей периодического погружения корпуса и головы под воду.

Практика синхронного плавания уникальна. Она включает владение спортсменами широким арсеналом средств освоения водного пространства: умение исполнять все виды горизонтальных передвижений в воде (на груди, на спине, на левом и правом боку), продвигаясь во всех положениях вперед как головой, так и стопами; умение исполнять все виды вертикальных перемещений - в прямой (вверх головой) и обратной (вниз головой) вертикалях - и, наконец, умение соединять различные виды передвижений и перемещений в связки, каскады, двигательную мелодию (композицию).

С точки зрения двигательной практики синхронное плавание - многофункциональный вид спорта. Спортсмены высших спортивных разрядов быстро плавают, помимо навыков скоростного плавания имеют подготовку в области подводного плавания (ныряния в длину и глубину), водного поло, прыжков в воду и в различных областях пластики: хореографии, художественной гимнастики, акробатики, аэробики.

Собственная двигательная специфика вида, присущая только синхронному плаванию, заключается в умении работать в воде в обратной вертикали (вниз головой) с удержанием строго статичных поз, с выдерживанием вертикальной оси при исполнении вращений, погружений и всплытий и с соблюдением вертикальной плоскости при вычерчивании в пространстве корпусом и частями тела траекторий геометрических фигур.

В вертикальной плоскости различаются перемещения двух видов. К одному виду вертикальных перемещений относятся движения, исполняемые вверх головой и осуществляемые преимущественно за счет работы ног - стойки, ходьба в «эгбитэ», выпрыгивания. К другому - стойки, погружения (уходы под воду), винты и вращения (стойки и погружения с одновременными медленными или быстрыми вращениями корпуса вокруг вертикальной оси) и выталкивания (взрывные подъемы из-под воды), выполняемые вверх стопами и вниз головой за счет работы рук, не имеющие аналогов в других водных видах.

Вариативные сочетания характерных движений, передвижений и перемещений, перестроений групп - кинетические (двигательные) мелодии - исполняемые под музыку в воде, именуется композициями и составляют существенную часть содержания синхронного плавания, по крайней мере ту его часть, что адресована не только судьям, но и зрителям.

Композиции, лимитируемые стандартами синхронного плавания, называются *произвольными*.

Композиции синхронного плавания, свободные от установленных стандартов, называются *показательными*.

Произвольные композиции - двуадресны: предназначены для судей (оценки в баллах) и зрителей.

Показательные композиции в баллах не оцениваются и адресуются в первую очередь зрителям. Что, однако, не исключает задачу демонстрации (анонсирования) спортсменами и тренерами своих возможностей и перед судьями.

Показательные выступления, завершая соревнования, как правило, умножают их праздничность и зрелищность.

## **1.2. Цель и задачи дополнительной программы спортивной подготовки**

### **Цель Программы:**

Целью реализации Программы является:

- прохождение спортивной подготовки по синхронному плаванию, отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства.
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и решает следующие основные **задачи** оздоровительные,

образовательные, воспитательные, спортивные, а именно:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области физической культуры и спорта, освоение правил соревнований, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

**Планируемые результаты реализации Программы** представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
  - овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
  - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
  - развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и



самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и иных специалистов спортивной школы.

### **Результатом освоения программы, обучающимися является:**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки синхронисток. 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 спортсменок в соревнованиях, которые подразделяются на основные и контрольные (вспомогательные).

**Основные соревнования** - это главные официальные старты сезона (Первенство России, Чемпионат России).

#### **Контрольные (вспомогательные) соревнования:**

- Международные соревнования
- Чемпионаты, Кубки России и Первенства
- Контрольно-тестовые соревнования (начало сезона и на УТС)

#### **Задачи контрольных (вспомогательных) соревнований:**

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

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

выразительность и музыкальность.

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. **Общefизическая 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.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки, НП - 3 года,
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) УТ(СС)- 5 лет,
- этапа совершенствования спортивного мастерства, ССМ - не ограничивается,
- этапа высшего спортивного мастерства, ВСМ - не ограничивается.

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

С учетом специфики вида спорта Синхронное плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта синхронное плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица № 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные

границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение № 1 ФССП по виду спорта «Синхронное плавание»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание».

Таблица №2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание» (Приложение № 2 ФССП по виду спорта «Синхронное плавание»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Таблица №3 - Учебно-тренировочные мероприятия (Приложение № 3 ФССП по виду спорта «Синхронное плавание»)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	18
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 14 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица №4 - Объем соревновательной деятельности (Приложение № 4 ФССП по виду спорта «Синхронное плавание»)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	3	4	2	2
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	2	2	3	2

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в

соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Синхронное плавание" и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Таблица №5 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение № 5 ФССП по виду спорта «Синхронное плавание»)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-34	22-28	17-23	8-12	8-12	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	26-34	26-34	28-35	26-34	26-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	10-12	10-14	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	38-42	38-48	40-56	40-60	50-64	50-70

5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	2-4	2-4	3-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	4-6

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Таблица №6 - Календарный план воспитательной работы по виду спорта «Синхронное плавание» всестороннее гармоничное развитие качеств;

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.Профориентационная деятельность</b>			



1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Теоретическая часть:

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых

до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт.

## **2.7. План инструкторской и судейской практики**

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена при содействии «Федерации синхронного плавания Оренбургской области» осуществляется включение в тренировочный процесс судейская и инструкторская практики, начиная с тренировочного этапа. План инструкторской и судейской практике МБУДО СШОР № 2 «Прогресс» формируется и утверждается ежегодно.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных мероприятий и реабилитационных мероприятий.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок является:

- усиленное, правильное питание;
- режим дня;
- посещение сауны;
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна.

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Восстановительные мероприятия - особая эффективная форма тренировочного процесса. Как правило, проведение восстановительных мероприятий связано с

выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой.

В спортивной школе осуществляется медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса.

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя: предварительные и периодические медицинские осмотры, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основание для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям и является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения дополнительно Программы спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением тренерского совета, допускается переход обучающегося с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

#### 3.1. Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

#### 3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

##### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Исходное положение -	количество раз	не менее		не менее	

	лежа на спине, перейти в положение «сидя»		2	3
			не менее	не менее
1.2.	Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	4	5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40	не более 30
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40	не более 30
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	см	не более 40	не более 30
2.4.	Исходное положение - сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее 3,0	не менее 5,0
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее 2	не менее 4
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени	
2.7.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени	
2.8.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	без учета времени	
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее 10
1.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	количество раз	не менее 6
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 5
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более 40
2.4.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более 2.20      2.50
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 15	
1.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее 8	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из	количество раз	не менее	



	низкого приседа (за 10 с)		8	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	30	20
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более	
			1.40	1.50
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
1.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			9	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 15 с)	количество раз	не менее	
			10	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			5	0
2.2.	Поперечный шпагат (от бедра до пола)	см	не более	
			5	0
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	20	10
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более	
			1.30	1.40
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Целью многолетней подготовки является формирование физического, технического и психического потенциала ко времени достижения биологической зрелости.

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои конкретные задачи, обусловленные биологическими закономерностями развития детей и подростков, особенностями адаптации организма спортсменов к тренировочным воздействиям и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

#### **Начальный этап спортивной подготовки**

На начальном этапе подготовки спортсменов следует максимально расширить базу двигательных умений занимающихся, научить их выполнять разнообразные координационные движения, поставив во главу угла решение задачи их «многоборной ориентации». При этом нельзя упускать из виду сенситивные (благоприятные) периоды для развития тех или иных физических качеств и, напротив, исключить форсированную подготовку отдельных физических качеств.

Тренеру предстоит увлечь занимающихся синхронным плаванием, сформировать у них мотивированную установку на достижение первых спортивных результатов. На данном этапе подготовки необходимо сосредоточиться на выявлении спортивной одаренности у начинающих синхронисток.

Группы начальной подготовки одновременно выполняют роль организационной формы занятий. Важно ясно представлять, какие задачи решаются на этом этапе включения детей в сферу занятий спортом.

#### *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;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия.

#### *Основные средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ);
- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- подготовительные упражнения по освоению воды (игры и развлечения на воде, упражнения для обучения спортивным способам плавания);

- элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- специальные упражнения синхронного плавания.

*Методы тренировки:*

- метод физического упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

***Примерный перечень практических заданий для групп начальной подготовки***

***ОФП:***

- 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.
- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов).
- Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, мячами, на снарядах, гимнастической скамейке, гимнастической стенке.
- Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 30-40 м, в чередовании с ходьбой, прыжки с места, в длину, метание малого мяча с места.
- Подвижные игры: «салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

***СФП:***

- Специальные упражнения на развитие гибкости плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и подвижности позвоночного столба (маховые упражнения, различные виды растягивания).
- 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 ногой, согнутой в колене», «угол вверх»), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, «пропеллер», «каное»), 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 воды, ознакомление с техникой спортивных способов плавания (кроль, кроль на спине, брасс, «дельфин», эстафетное плавание), игры и развлечения на воде.
- Хореография: изучение позиций ног в положении неполной выворотности, изучение позиций рук (вверх, вниз, в стороны, вперед), ознакомление с элементами классического экзерсиса («деми плие», «батман тандю»), прыжки с двух ног на две, 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), перекаат вперед, назад, в сторону, мост из положения лежа на полу.

*Техническая подготовка:*

- Обучение технике основных гребков синхронного плавания: техника плоского, стандартного, обратного гребков.

- Основные позиции синхронного плавания: «на спине», «на груди», «на боку», «группировка», «согнувшись, с ногой, согнутой в колене».

- Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, «пропеллер», «обратный пропеллер».

- Передвижение на груди: обратный «пропеллер», «каноз».

- 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 - вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись. Ознакомление с опорным гребком. Обучение опорному гребку в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении). Упражнения для обучения технике гребков, основных позиций, специальных передвижений и простейших фигур. Распространенные ошибки и методика их исправлений.

### **Тренировочный этап спортивной подготовки**

Особое место отводится формированию прочного навыка спортивного плавания. От умения хорошо и красиво плавать зависит изящество плавательных движений спортсменов. Притом свои особые пластические достоинства имеет каждый вид спортивного плавания.

Элементы хорошо освоенного спортивного плавания вкрапляются в общую техническую базу синхронного плавания. Таким образом, исподволь создается богатый и многосторонний плавательный потенциал, который подкрепляется работой в зале - овладением спортсменами навыками хореографии, акробатики, художественной гимнастики.

На этом этапе существенное значение также имеет развитие у юных спортсменов гибкости, координации движений и быстроты.

По мере роста мастерства, спортсмены приступают к изучению упражнений скоростно-силового характера. Поскольку значительная часть двигательной практики в воде проводится на задержке дыхания с увеличением тренировочных нагрузок, возникает необходимость расширения функциональной базы спортсменов и правильного сочетания заданий аэробного и анаэробного характера.

*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 в воду;
- развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов.

*Основные средства тренировки:*

- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры;
- ОРУ;
- прикладные упражнения на местности;
- ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах);
- специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей;
- упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма;
- воспитание скоростных качеств;
- хореография;
- художественная гимнастика, акробатика, упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники обязательных фигур, скоростные передвижения в «эгбитэ», 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 600-800 м кролем, 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);
- контрольный метод тренировки - серия фигур по жеребьевке, контрольный старт по произвольной программе - соло, дуэт, группа.

***Примерный перечень практических заданий  
для тренировочных групп 1-го года обучения***

### *ОФП:*

- Строевые упражнения: основная стойка, повороты 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.
- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом).
- Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с мячами;
- Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.
- 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».
- Ходьба на лыжах: основные способы продвижений, поворотов, торможений.

### *СФП:*

- Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения - вперед, назад, в сторону; 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; обучение упражнениям, тренирующим умение сосредоточить внимание на нескольких задачах (к примеру, движение в определенном рисунке и технике заданного элемента).
- Имитационные упражнения техники движений рук («пропеллер», обратный «пропеллер», опорный гребок) и позиций синхронного плавания («угол вверх», «фламинго», «угол вверх двумя», «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, проплывание отдельных дистанций в соответствии с контрольными требованиями, скоростное плавание на короткие дистанции, плавание в координации избранным способом плавания не менее 400 м, ознакомление с техникой стартов и поворотов.
- Хореография: классический экзерсис у опоры («деми плие», «плие», «батман тандю» (вперед, в сторону, назад), «батман тандю» с «деми плие», «батман тандю жете», «рон де жамб партер»), прыжки: «тан леве соте» в I, II, V позициях, упражнения на середине зала (подготовительные упражнения для рук, основные позиции рук), ходы (обыкновенный шаг, скользящий, русский переменный ход, боковой ход, боковой ход с припаданием).
- Художественная гимнастика: ходьба (приставной шаг (вперед, в сторону,

назад), пружинящий шаг, высокий шаг, острый шаг), бег (легкий бег (вперед и назад), 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 на руки), перекат из седа ноги врозь), стойка на кистях с помощью тренера, мосты из положения лежа и стоя (со страховкой).

#### *Техническая подготовка:*

- Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания: «пропеллер» (на спине), обратный «пропеллер» (на груди), с ногой, согнутой в колене (обратным и стандартным гребком), в седе углом (обратным и стандартным гребком), в положении «угол вверх», в «эгбитэ».

- Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания («угол вверх», «фламинго», «угол вверх» в погружении, «горизонтальный угол», обратная «группировка», «вертикаль» свободная и обратная).

- Упражнения для обучения технике фигур: распространенные ошибки и методика их исправления.

### ***Примерный перечень практических заданий для тренировочных групп 2-го года обучения***

#### *ОФП:*

- Строевые упражнения: размыкание в стороны и вперед, повороты направо, налево, на месте прыжком с переступанием.

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

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

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

- Упражнение на специальных приспособлениях: резиновые амортизаторы (выполнение опорного гребка), тренажеры.

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

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

- Ходьба на лыжах: основные способы спусков, подъемов, передвижение на технику 1км.

#### *СФП:*

- Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: вращательные движения, маховые упражнения с увеличением амплитуды, статические напряжения.
- 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, упражнения для ориентировки в пространстве.
- Имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и вертикальном положениях).
- Имитация позиций синхронного плавания: «угол вверх», «фламинго», «вертикаль», «горизонтальный угол», «кран», «прогнувшись».
- Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания.
- Музыкально-ритмические задания: определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень медленный, очень быстрый); выполнение различных движений туловищем, ногами, руками в разном темпе; изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.
- Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания (развитие скоростных способностей - проплывание дистанции 50 м вольным стилем в соответствии с контрольным нормативом, преодоление дистанции до 800 м без учета времени и 400 м с учетом времени, развитие задержки дыхания -проплывание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1/6), проплывание отрезка 25 м кролем без дыхания, совершенствование техники стартов и поворотов), обучение учебным прыжкам в воду (соскоки в воду из передней стойки с бортика бассейна и 1-метрового трамплина).
- Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала), «препарасьон», «плие», «батман тандю пасса», «рон де жамб пар тер», «сюр ле ку де пье», «батман фондю», «батман фραπε», «пор де бра», прыжки («па-эшапэ»), ходы и движения (ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка», упражнения для рук на основе русских народных танцев).
- Художественная гимнастика: ходьба (перекатный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг), бег (перекатный, острый), прыжки (прыжок прогнувшись, сгибающая 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 (со страховкой).

*Техническая подготовка:*

- Совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания.
- 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», «вертикаль с ногой, согнутой в колене», «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 спортивных праздниках.

***Примерный перечень практических заданий для тренировочных групп 3-го года обучения***

*ОФП:*

- Строевые упражнения: смена направления, захождение плечом, фигурная маршировка, движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки, движения змейкой, петель.
- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом).
- Упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 1 кг) - в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении; броски и ловля мяча из различных исходных положений, 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., то же лежа.
- 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.
- Подвижные игры: «борьба за мяч», «катающаяся мишень», эстафеты волейболистов.
- Ходьба на лыжах: передвижение без учета времени 1 км.

*СФП:*

- 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 (на суше и в воде).
- Специальные передвижения с использованием отягощений: гантели (вес 0,51 кг), пояса.
- Совершенствование двигательной координации с целью обеспечения устойчивого равновесия на суше и в воде.
- Развитие способности к длительной задержке дыхания: комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания.
- Музыкально-ритмические упражнения: термины «форте» и «пиано», динамические оттенки музыки (изучение в зале и на воде).
- Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания, развитие скоростных способностей - проплывание отрезков 12,5, 25, 50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки, дистанционное плавание до 1,5 км, развитие задержки дыхания - проплывание различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10), совершенствование техники стартов и поворотов.
- Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала) - «батман тандю», «плие», «батман дубль ффраппе», «релеве партер», «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, русского 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°).

#### *Техническая подготовка:*

- 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 ногой согнутой в колене, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, «субмарина», «шпиль», вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг, вперед, обратный «кран», «сабалина».
- Построение и разучивание произвольных композиций.
- Упражнения для изучения техники и синхронности исполнения.

***Примерный перечень практических заданий для тренировочных групп 4-го, 5-го года обучения***

***ОФП:***

- ОРУ: 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) - поднятие 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) - поднятие и опускание прямых рук во всех направлениях, круговые движения, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, прыжки с гантелями, имитация опорного гребка, то же лежа.
- Упражнения на снарядах: гимнастическая 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).
- Подвижные игры.
- Ходьба на лыжах: передвижение на скорость до 2 км.

***СФП:***

- Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание - перерастяжка (на платформе или на горке матов).
- Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений.

- Специальные упражнения для вестибулярного аппарата (повороты, вращения, сохранение позы после вращения).
  - Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур - «сухая тренировка». 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, проплывание дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами, развитие силовых способностей, развитие аэробных возможностей - проплывание дистанции 1000-1500 м кролем (дистанционным или переменным методом), повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным, 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», «батман релевелян», «гран батман», «па-де-буре» (V позиция, лицом к опоре), «пор де бра» с разнообразными движениями корпуса, прыжки («па ассамбле», «ассамбле» с продвижением, «дубль ассамбле»), ходы и продвижения (боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками), упражнения для рук на основе народно-сценического танца.
  - Художественная гимнастика: маховые движения (махи руками в основных плоскостях, в различных направлениях по дуге и по кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно; махи туловищем, раскачивания туловищем, боковой мах с горизонтальной восьмеркой руками), прыжки (открытые и закрытые, прыжок в сочетании с вальсовым шагом, с наклоном вперед, с поворотами на 180° и 360°, прыжок касаясь кольцом, прыжок согнувшись (вперед, в сторону), равновесия (равновесие в круглом полуприседе на одной ноге - свободную ногу вперед (согнуть под тупым, под острым углом, прижать носком к опорной), переходы из одного равновесия в другое), повороты (одноименный поворот махом, поворот на 360°, разноименный поворот круговым махом).
  - Упражнения с предметами: упражнения с малыми мячами - броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями.
  - Акробатика: стойки (на голове, на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры), мосты (мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера).
- Техническая подготовка*
- 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 в позиции «вертикаль» и ее модификациях.
  - Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания.
  - Постановка произвольных программ, совершенствование исполнительского

мастерства, работа над пластической выразительностью.

- Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ.
- Распространенные ошибки и методика их исправления.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Этап углубленной спортивной подготовки в синхронном плавании характеризуется дальнейшим совершенствованием физической и технической подготовленности спортсменов. Формируются различные умения и навыки для продуктивной работы в различных видах произвольных программ (соло, дуэт, группа - техническая, произвольная, комбинированная).

Этот период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет их избирательно-направленного воздействия на организм спортсменов. Заметно повышается функциональный уровень подготовки спортсменов, отмечается прирост силы и силовой выносливости. Увеличивается общее число слагаемых, характеризующих мастерство спортсменов. Создаются предпосылки для индивидуализации в работе тренера с особо одаренными спортсменами и для активного внедрения в общий тренировочный процесс достижений спортивной науки.

#### *Основные задачи тренировки:*

- поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма за счет неуклонного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания, приведение ее в соответствие с изменившимися пропорциями тела спортсменов и возросшими функциональными возможностями организма;
- повышение эффективности и экономичности техники синхронного плавания и надежности при выполнении объемных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания;
- развитие умения варьировать техникой движений (по темпу, амплитуде, усилиям, сложности, длительности нахождения под водой и т.д.), обучение балансированию в воде и рациональному расслаблению;
- совершенствование исполнения произвольных программ (артистично, выразительно, легко и непринужденно);
- освоение основных современных вариантов техники в каждом виде программы (обязательной и произвольной, технической, комбинированной);
- создание прочного фундамента плавательной подготовки;
- накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков (получение звания судьи по спорту). Выполнение (подтверждение) нормативных требований кандидата в мастера спорта;
- овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической подготовке;
- воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку в спортивной школе, коллективизма и высоких волевых качеств, обеспечивающих

максимальную концентрацию усилий.

*Основные средства тренировки:*

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

*Методы тренировки:*

- методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартноповторного упражнения, комбинированные методы упражнений);
- игровой и соревновательные методы;
- методы использования слова и средств наглядного воздействия.

***Примерный перечень практических заданий для групп спортивного совершенствования 1-го года***

***ОФП:***

- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом, весом партнера, с отягощениями и дополнительным сопротивлением), изучение комплексов упражнений с использованием отдельно имитационного, серийного, поточного методов проведения.
- Упражнения с предметами: броски мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху, наклоны, вращения, сгибание и поднимание ног (мяч зажат между стопами), прогибания; прыжки с мячом и через мяч; с гантелями (вес - 1-1,5 кг)- легкий бег, прыжки, приседания (на скорость и на выносливость).
- Упражнения на снарядах: на гимнастической стенке (вис прогнувшись, вис согнувшись, раскачивания (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях), на гимнастической скамейке: отжимания, передвижения, перешагивания, отжимания в упоре лежа на двух скамейках.
- Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.
- Легкоатлетические упражнения: бег на средние дистанции, бег эстафетный, кроссовый бег до 45 мин, бег с препятствиями, прыжки в длину, высоту (совершенствование техники и спортивного результата), метания, спортивные игры, футбол, водное поло (по упрощенным правилам).

- Ходьба на лыжах: передвижение на скорость до 3 км, эстафеты на лыжах.
- СФП:**
- Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости: растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи).
- Развитие анаэробной и аэробной производительности упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25, 50, 100 и 200 м основными видами передвижений).
- Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях).
- Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию.
- Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, «связок», увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания).
- Спортивное плавание. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8).
- Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями.
- Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности.
- Тестирующие программы.
- Прыжки в воду. Синхронные прыжки в воду: соскоки из передней и задней стоек, обороты вперед и назад.
- Хореография: классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), «батман фондю» на 45°, «релеве лян» на 90° (из V позиции во всех направлениях), «батман девлоппе», «батман девлоппе пассае» на 90° «Пор де бра» - сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз, прыжки: «сисон-уверт» на 45°, «сисон ферме», ходы и движения (боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского, испанского, венгерского танцев).
- Художественная гимнастика: маховые движения (махи ногами, махи свободной ногой в сторону, на пружинном движении опорной ноги; маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками), прыжки (подбивной прыжок с прямыми ногами, прыжок со сменой ног впереди, то же с поворотом на 180° и 360°, прыжок шагом), равновесия (переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом и др.).
- Акробатика: стойки (стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды), прыжки с ног в сед и обратно, прыжки на колени и обратно на ноги, прыжки в шпагате со сменой ног).

- Техника синхронного плавания. Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Разучивание и совершенствование новых фигур и технических элементов международной классификации ФИНА.
- Расширение координационных способностей.
- Овладение сложными элементами спортивной техники. Выявление ошибок и методика их исправления.
- Построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектура произвольных программ). Подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгиваний и выталкиваний из воды на максимальной высоте. Работа над экспрессией движений. Построение, исполнение технических программ и комбинированных групп.

***Примерный перечень практических заданий для групп спортивного совершенствования 2-го года***

***ОФП:***

- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и весом партнера).
- Изучение комплексов упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки.
- Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (с отягощениями, с предметами, на снарядах, специальных приспособлениях и тренажерах).
- Легкоатлетические упражнения: бег (бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 90 мин), прыжки в длину, в высоту (углубленное совершенствование техники и дальнейшее повышение спортивного результата).
- Ходьба на лыжах: передвижение на скорость на дистанции 3 км.

***СФП:***

- Углубленная специализация. Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий). Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы). Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементов и фигур синхронного плавания).
- Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания; плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки, ласты); проплывание дистанции 400 м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10; дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ; повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных



дистанций; повышение экономичности работы и продуктивности дыхания; прикладное плавание; оказание помощи при несчастных случаях на воде; прыжки в воду (совершенствование техники прыжков с 1- и 3-метровых трамплинов (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с 1-метрового трамплина)).

- Хореография: классический экзерсис у балетного станка и на середине зала, «батман девлоппе», «релеве» на полупальцах, «тан лие», «тан лие» с перегибом корпуса, «тан лие» с туром, прыжки («па-де-баск», «тан баланс», «па глиссад»), ходы и движения (элементы кадрили, перепляс, цыганский танец - движения современных танцев - сиртаки, рок-н-ролл, стиль «диско»), пластическая подготовка, работа над образом, импровизация.

- Художественная гимнастика: совершенствование техники маховых движений, прыжки (прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжков шагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу)), равновесия (переднее, заднее, равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн), повороты на 180° и 360°, упражнения с предметами (упражнения с лентой - круги, змейки, спирали; упражнения с обручем - вращения, подбросы, перекаты).

-Акробатика: стойки (стойка на руках (удерживать), то же с переходом в шпагат, перевороты (подводящие упражнения для переворотов вперед, соединение колес и переворотов вперед).

*Техническая подготовка:*

- Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям кандидата в мастера спорта. Умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсмена. Изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения.

- Достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур. Совершенствование техники винтов и вращений. Анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям.

- Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур. Распространенные ошибки и методика их устранения.

- Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Особенности построения технических программ. Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований ФИНА. Разработка схем построений и перестроений. Графическая запись программ. Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ.

- Техничко-тактическое мастерство спортсменов. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование.

- Индивидуальная подготовка.

## **Этап высшего спортивного мастерства**

На этапе высшего спортивного мастерства реализуются «высшие достиженческие» возможности спортсменов. Это завершающий этап многолетней подготовки спортсменов в синхронном плавании. Спортсмены достигают максимального уровня функциональной подготовки, технического мастерства и спортивной мотивации. На этом этапе наступает период стабилизации и результативности спортивных достижений.

### *Основные задачи тренировки:*

- выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к исполнению различных видов программ синхронного плавания;
- реализация индивидуализированной спортивной специализации;
- качественное повышение физических и функциональных способностей спортсменов, избирательно направленное воздействие на отдельные мышечные группы и на организм в целом;
- формирование специфической выносливости к длительной работе в условиях гипоксии;
- систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой, осуществление качественного контроля техники движений;
- выполнение освоенных двигательных действий на максимальных и предельных скоростях;
- увеличение двигательного потенциала синхронисток за счет освоения новых движений и вариативных действий. Подбор непривычных положений тела, поз, фигур, соединений, «связок» для конструирования зрелищных двигательных комбинаций на воде;
- сохранение оптимального уровня гибкости за счет последовательного и систематического использования растягивающих комплексов;
- поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- формирование у спортсменов психологической установки на личную инициативу и проявление творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ синхронного плавания;
- накопление соревновательного опыта за счет систематического участия в соревнованиях разного ранга и выступлениях в различных дисциплинах (соло, дуэт, группа, комбинированная программа, показательные выступления);
- овладение современными научными знаниями о здоровье, тренировочном процессе, соревновательной деятельности.

### *Основные средства тренировки:*

- выборочные легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения;
- упражнения с отягощениями и на тренажерах;
- спортивные игры;
- спортивное плавание (в различных тренировочных режимах, с отягощениями, на задержку дыхания);
- хореографические упражнения;

- элементы акробатики и художественной гимнастики;
- упражнения синхронного плавания (фигуры, «связки», композиции, показательные программы).

*Методы тренировки:* общепедагогические методы (словесные, наглядные, методы срочной информации), метод физического упражнения (общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные), психологические, медико-биологические, игровые и соревновательные методы.

### ***Примерный перечень практических заданий для групп высшего спортивного мастерства***

#### ***ОФП:***

- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и весом партнера, с предметами, с гантелями, на снарядах, на тренажерах) с использованием избирательной направленности в подборе упражнений.
- Легкоатлетические упражнения: бег (на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег (45-60 мин)), прыжки, метания.
- Ходьба на лыжах. Кроссовая лыжная подготовка.

#### ***СФП:***

- На суше: имитация гребковых движений с отягощениями; совершенствование основных позиций синхронного плавания и переходов из позиции в позицию из различных положений (из виса на гимнастической стенке, из акробатической стойки, шпагата и других позиций); специальные упражнения для растягивания мышц и подвижности в суставах (с помощью партнера, тренера, приспособлений); выполнение комплекса упражнений на задержку дыхания; «сухая» тренировка; специальная двигательная подготовка с музыкальным сопровождением.
- В воде: выполнение специальных передвижений на скорость и резкость исполнения; наращивание развивающе-тренировочных нагрузок с отягощениями для развития силы и выносливости; специальные комплексы в воде для совершенствования и поддержания гибкости (выталкивания вверх в шпагате, перемахи ног в шпагате, выкруты рук, маховые движения ног и др.); развитие аэробной и анаэробной производительности с использованием специальных передвижений (в горизонтальной и вертикальной плоскостях); овладение центрированностью вращений и пространственным ориентированием; совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину на различной глубине, комплексы упражнений с задержкой дыхания с укороченным интервалом отдыха).
- Спортивное плавание. Выполнение плавательных заданий в различных зонах тренировочных нагрузок - аэробной, аэробно-анаэробной, гликолитическо-анаэробной, смешанной алактатно-гликолитической. Использование равномерно-дистанционного метода, плавание на уровне ПАНУ, дистанционно-интервальный метод, повторно-интервальный, интервальный метод со ступенчатым повышением скорости, соревновательный метод. Плавание в полной координации в условиях гипоксической тренировки (варианты дыхания - 1 вдох на 3, 5, 7, 9 циклов). Подбор и выполнение плавательных упражнений различной энергетической стоимости.

Выполнение упражнений с отягощениями (гидрокостюм, пояса, лопатки, ласты, сопротивление партнера и др.). Участие тестирующих программах. Прыжки в воду. Синхронные прыжки в воду (спады, соскоки), прыжки с полуоборотами, оборотами, винтами.

- Хореография. Классический и характерный экзерсис у опоры и на середине зала. Адажио на полупальцах. Прыжки на месте и в движении, с поворотом на 180° и 360°. Равновесия (переднее, боковое, заднее). Ходы и движения современных танцев. Свободная пластика. Импровизация.

- Художественная гимнастика. Упражнения художественной гимнастики для развития гибкости, равновесия и прыгучести (пружинистые наклоны и растягивания, перерастяжка у гимнастической стенки с помощью партнера, фиксация ноги на опоре, прыжки на упругой опоре), прыжки с фиксацией опорной ноги, подъемы на полупальцы, равновесия в аттитюде, наклоне, шпагате. Прыжки в шпагат, в кольцо, со сменой ног. Волны руками, ногами, туловищем, целостные волны.

- Акробатика - перекаты, перевороты, мосты, стойки на руках и на голове, сальто вперед и назад, перебросы партнеров (со страховкой преподавателем и использованием лонжи).

*Техническая подготовка:*

- Всестороннее изучение и совершенствование техники произвольных упражнений. Выполнение сложнокоординационных движений - многократных винтов и вращений, поворотов в разные стороны и в наклонных плоскостях, выталкиваний из воды с последующей остановкой на «высоте», темповых дорожек ногами. Выявление отличительных особенностей техники сильнейших спортсменов мира. Анализ соревновательной деятельности по видеозаписи. Определение взаимосвязи техники и пластической выразительности.

- Работа над исполнительским мастерством - отработка поз, жестов, движений, детализация и логика движений. Самостоятельное составление соревновательных (или учебных) программ. Выбор музыки, образа, характера костюма, мотовокусулярия движений. Совершенствование эмоциональных сторон программы.

- Углубленное изучение построения и исполнения технических программ. Разработка схем построений и перестроений. Комбинированная группа (методика построения). Упражнения на развитие скорости выполнения перестроений на воде. Развитие творческих способностей и образного мышления. Углубленная индивидуализированная специализация. Выполнение упражнений на длительную задержку дыхания путем постоянного поиска новых движений. Выбор соревновательного амплуа.

- Совершенствование двигательной одаренности. Формирование индивидуального почерка. Совершенствование технико-тактического и исполнительского мастерства.

#### **4.1.2. Специальная физическая подготовка для всех тренировочных групп по синхронному плаванию**

*Развитие координационных способностей (ловкости)*

Ловкость характеризуется способностью человека в короткий срок осваивать новые движения, решать сложные двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Уровень развития ловкости зависит от накопленных запасов двигательных навыков и умений. Ловкость - качество в определенной степени врожденное, однако в процессе систематической тренировки поддающееся развитию и совершенствованию.

Деятельность спортсмена в синхронном плавании проходит в необычной среде — без твердой опоры под ногами. Перемещения в трехмерном пространстве, в том числе вращения вокруг различных осей тела, связаны с необходимостью отлично ориентироваться под водой, обладать высоким уровнем развития координационных способностей.

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

Спортсмены синхронного плавания, у которых с детства в достаточной степени сформирована двигательная функция, быстро осваивают сложные по координации элементы синхронного плавания - фигуры «связки», винтовые и вращательные движения, хореографические «па» и акробатические элементы - и могут выполнять их с наименьшей затратой энергии. Ловкие спортсмены наиболее эффективно овладевают правильной техникой, контролируют свое тело в водном пространстве.

Основная задача начальной тренировки в синхронном плавании, направленная на развитие ловкости, заключается в подборе и разучивании разносторонних элементов и движений для дальнейшего их объединения в сложные двигательные действия: каскады фигур, поддержки, калейдоскопные построения на воде. Параллельно решаются задачи повышения общей двигательной культуры (правильной осанки, красивой походки, владения жестами).

На этапах углубленной спортивной тренировки совершенствуется координационная сложность движений, пространственное ориентирование под водой, геометрическая точность движений, способность к двигательному освоению новых заданий, возможность рационального расслабления, вестибулярная устойчивость и др.

Наиболее распространенные средства воспитания ловкости: спортивные и подвижные игры, акробатика, гимнастика (спортивная и художественная), хореографические упражнения, прыжки в воду и прыжки на батуте, комплексы ОРУ, построенные на элементах новизны, точности и внимания.

При выполнении общеразвивающих и специальных упражнений необходимо использовать различные исходные положения, изменение скорости и ритма, распределение усилий во времени и пространстве, зеркальное и асимметричное выполнение, обеспечение максимальной амплитуды, изменение пространственных границ и другие параметры этих упражнений.

Для совершенствования координационных способностей спортсменов используются: исполнение фигур без внешних пространственных ориентиров (с закрытыми глазами, на середине глубокой части бассейна, с использованием

изменений в костюмах и головных уборах).

Воспитанию ловкости способствуют индивидуальные упражнения с гимнастическими предметами (мяч, обруч, скакалка), используемыми как па суше, так и в воде.

Специальное внимание уделяется воспитанию ловкости в коллективных действиях, в числе которых: акробатические пирамиды, поддержки в воде и па суше, калейдоскопные перестроения в воде, синхронные маршировки, проплывы под водой и на поверхности воды, групповые входы в воду, «сухая тренировка».

Способность к ощущению, восприятию и оценке собственных действий особенно важна при составлении и выполнении произвольных композиций, основанных на синхронности движений спортсменов.

Для оценки координационных способностей спортсменок-синхронисток используются разнообразные двигательные тесты, которые позволяют получить объективную информацию о физическом и координационном состоянии занимающихся в определенный период времени и использовать различные средства и методы для дальнейшего совершенствования организма на основе его гармоничного развития.

### *Развитие силы*

Специфичным в синхронном плавании является и проявление силы.

Мышечная сила проявляется во всех упражнениях синхронного плавания - обязательных и произвольных, и уровень ее развития определяет спортивный результат.

В синхронном плавании, как и в других видах спорта, принято различать ряд разновидностей проявления силовых качеств: в динамическом и в статическом режимах.

В обязательных и произвольных программах нет ни одного упражнения, в котором присутствовал бы полностью либо статический, либо динамический компонент. Большинство упражнений выполняется в движении. Однако даже в них предусматривается элемент статики - фиксация позиций, позы, высоты.

По характеру усилий в динамическом режиме различают три вида силы: взрывную, быструю и медленную.

Взрывная сила (с максимальным ускорением) характерна для произвольных композиций - стремительные выпрыгивания (головой вверх) или выталкивания (ногами вверх), технические элементы типа: «ракета-шпагат», «барракуда», «вихрь» и другие.

Быстрая сила (проявление силы не с максимальным ускорением, но в сравнительно быстрых движениях). В синхронном плавании - это винты (вверх, вниз, продолжительные), повороты в различных позициях («вертикаль», «фламинго», «витязь» и т.д.), скоростные спецпередвижения («пропеллер», «угол вверх», «канадский пропеллер» (90°, 45°), отдельные темповые фигуры («связки»).

Медленная сила (проявление силы в медленных движениях без ускорения) требуется практически во всех обязательных фигурах и отдельных элементах произвольной программы, построенных на медленных выходах из воды и переходах из позиции в позицию и осуществляемых за счет силы.

Сила мышцы определяется ее физиологическими параметрами: величиной физиологического поперечника и нервной регуляцией. Предполагается, что количество мышечных волокон генетически предопределено и не может изменяться, однако, при систематических упражнениях мышечное волокно гипертрофируется, и мышцы становятся сильнее.

Существует несколько способов создания силовых напряжений:

- кратковременное максимальное усилие;
- повторное усилие неопредельного сопротивления «до отказа»;
- повторное усилие неопредельного сопротивления с максимальной скоростью;
- повторное усилие неопредельного сопротивления с неопредельным числом повторений;
- изометрические напряжения.

При подборе силовых упражнений необходимо знать: степень участия мышечных групп в том или ином упражнении, какие мышцы несут основную нагрузку, уровень силовой подготовленности этих мышц.

Фундаментом развития силы в синхронном плавании должна стать разносторонняя двигательная деятельность, выстраиваемая с учетом специфики женского организма и возрастных особенностей.

В синхронном плавании особую нагрузку несут мышцы спины (широчайшая мышца спины), области груди (большая грудная и косые мышцы живота) и бедер (сгибатели, приводящие и отводящие мышцы), участвуя в поддержании отдельных позиций («вертикаль», «горизонтальный угол», «прогнувшись») и переходов из позиции в позицию.

Четырехглавая и полусухожильная мышцы верхней части нижних конечностей особо важны при плавании в «эгбитэ», выпрыгиваниях головой вверх.

Мышцы плеча (двуглавые, трехглавые и дельтовидная), предплечья и кисти (пронаторы и супинаторы) участвуют в исполнении специальных гребков синхронного плавания в позиции «вертикаль» и при передвижениях в горизонтальной плоскости.

Для совершенствования силовых возможностей синхронисток в зале (на суше) применяются общеизвестные упражнения силовой направленности: с собственным весом, с весом партнера, с отягощениями (гантелями, штангой, поясами-утяжелителями), на тренажерных установках.

Особое значение придается силовым упражнениям в воде. Спортивное плавание подкрепляется дозированным плаванием с отягощениями (применяются: пояс, лопатки, ласты и др.).

Тренировка силы и специальной силы в воде с утяжелителями требует грамотного подбора и дозировки веса отягощений, чтобы не нарушать тонкие двигательные умения, не ухудшать технику и координацию движений и не оказывать отрицательного воздействия на телосложение спортсмена.

Уровень развития силовых возможностей спортсменов синхронного плавания оценивается как инструментально, так и с помощью разнообразных контрольных упражнений на суше и в воде.

### *Развитие гибкости*

Под гибкостью понимается способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

В синхронном плавании развитию гибкости уделяется особое внимание. Хорошо развитая гибкость спортсменов-синхронисток способствует овладению рациональной техникой обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания, достижению выразительности и непринужденности в исполнении произвольных композиций и общему совершенствованию исполнительского мастерства.

Наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости у детей является период от 5 до 9 лет.

Гибкость зависит от эластичности связок, сухожилий и мышц. Для воспитания гибкости применяют упражнения с большой (увеличенной) амплитудой движения. Они делятся на активные и пассивные. В активных движениях подвижность в суставах достигается за счет собственных мышечных усилий. В пассивных движениях используются внешние силы - сопротивление среды, отягощения, усилия партнера.

В качестве активных упражнений для спортсменов рекомендуются: маховые движения с постоянно увеличивающейся амплитудой, пружинистые сгибания и разгибания, статические упражнения на максимальной амплитуде и ряд простых упражнений типа наклонов, поворотов, вращений для включения различных суставов и мышечных групп.

Пассивным упражнениям в синхронном плавании уделяется должное внимание. Упражнения с партнером, помогающим увеличить амплитуду движения, как правило, выполняется до появления значительных болевых ощущений. Практика показывает, что они необходимы, но требуется осторожность в действиях во избежание травм. Не рекомендуется использовать болевое растягивание мышц спины, так как это может привести к смещению позвоночных дисков или спровоцировать искривление позвоночника.

Удержание статического положения определенный период времени даст возможность мышцам и соединительной ткани сохранять наибольшую длину.

Чтобы уменьшить мышечную боль, необходимо удержать статически заданную позицию 20-30 с, сделать небольшую паузу, после чего несколько раз повторить.

Обязательное условие выполнения подобных заданий: предварительно хорошо разогреть мышцы, участвующие в упражнении.

Перспективным в группе пассивных упражнений является использование сопротивления, создаваемого действиями партнера, поскольку они могут быть наиболее вариативными. Возможно также использование разнообразных отягощений на суше и в воде при условии соблюдения техники безопасности.

Растягивание в воде приобретает особый смысл, поскольку, во-первых, мышцы становятся более податливыми для растяжки, во-вторых, вследствие этого значительно снимаются болевые ощущения, по причине чего, в-третьих, спортсмены психологически оказываются более подготовленными для выполнения сложных заданий. Наконец, в-четвертых, арсенал упражнений становится более богатым за



счет увеличения пространственной свободы и появления больших возможностей для использования игровых заданий.

Эффективно выполнение специальной растяжки у бортика бассейна, на мелкой части бассейна и на глубине.

### *Развитие выносливости*

Выносливостью называют способность организма противостоять утомлению. Выносливость характеризуется способностью выполнять мышечную работу в течение определенного отрезка времени без снижения эффективности.

В практике спорта различают общую и специальную выносливость. Физиологи различают в зависимости от типа и характера выполняемой физической работы статическую и динамическую, локальную и глобальную, аэробную и анаэробную выносливость и силовую выносливость.

Общая выносливость определяется способностью длительно проявлять мышечные усилия в упражнениях не максимальной интенсивности.

Развитие общей выносливости осуществляется многообразным комплексом физических упражнений. В синхронном плавании используются: кроссовый бег, комплексы ОРУ, спортивное плавание, подвижные и спортивные игры, работа на тренажерных установках.

Применяются методы спортивной тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный и их взаимосочетания. В синхронном плавании они находят применение при выполнении комплексов ОФП, плавательной нагрузки, в выполнении плавательных упражнений с элементами синхронного плавания и при работе над произвольными программами.

Общая выносливость предопределяет уровень развития специальной выносливости, характеризующийся способностью проявлять мышечные усилия в специализированных упражнениях. В синхронном плавании под специальной выносливостью следует понимать способность эффективно, в высоком темпе выполнять сложные целостные двигательные действия, характерные для вида спорта. Это прежде всего произвольные композиции или некоторые обязательные фигуры, комплексы двигательных действий на длительной задержке дыхания, по характеру и специфике близкие к соревновательным (выпрыгивания, выталкивания, скоростные передвижения по поверхности воды, винты и вращения и т.д.).

Развитие специальной выносливости осуществляется за счет узкоспециализированных упражнений на суше и в воде путем целевого воздействия и при широкой вариативности применяемых средств и методов спортивной тренировки.

На суше используются: имитация гребковых движений, отдельных позиций или переходов из позиции в позицию (с применением резиновых амортизаторов или легких отягощений - гантели, пояса и пр.).

Для развития специальной выносливости на суше особое место отводится исполнением произвольной композиции под счет или под музыкальное сопровождение («сухая тренировка»). Чаще всего такие задания выполняются в высоком темпе, с максимальным натяжением (включением) мышц туловища, ног, рук, шеи, головы. Упражнения могут выполняться с дыханием или на произвольной

задержке дыхания (как при исполнении программы в воде).

В тренировке специальной выносливости в воде применяются различные передвижения на скорость, задания в парах, повторные переходы из позиции в позицию па задержке дыхания, многократные винты и вращения, специальные комплексы упражнений, составленные из элементов синхронного плавания в сочетании с элементами спортивного плавания и ныряния, многократные выполнения соревновательных композиций (по частям и полностью).

#### *Развитие скоростных способностей (быстроты)*

Под быстротой понимается способность человека выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени.

Выделяют три основные формы проявления быстроты: скорость одиночного движения, латентное (внутреннее) время реакции, темп движения.

Физиологической основой скоростных способностей является подвижность нервных процессов и способность мышечных волокон максимально быстро сокращаться и переходить от фазы возбуждения к фазе торможения и обратно (акт мышечной иннервации).

В синхронном плавании все разновидности быстроты во взаимосочетании друг с другом. В произвольных композициях способность быстро выполнять движения, включать и выключать определенные мышечные группы необходима для достижения максимальной скорости перемещения по поверхности воды бассейна и обеспечения высокого темпа двигательных действий.

Скоростные способности спортсменов синхронного плавания позволяют успешно справляться с базовыми фигурами обязательной программы, в которых присутствуют элементы - выталкивание «барракуда»; «барракуда, оборот назад»; «барракуда с ногой согнутой в колене» и др.). Умение выполнять подобные движения, сохраняя точность вертикальной позиции, координированность и взрывной темп, характеризуют техническое мастерство и уровень проявления скоростных качеств.

Быстрота реакции (латентное время) реагирования на стартовый сигнал или на ритмический акцент (музыкальную долю) во время исполнения групповых композиций является основой достижения синхронности в коллективных действиях спортсменов.

При воспитании быстроты у спортсменов рекомендуется применять разносторонние комплексы специальных скоростных упражнений в зале и воде. В зале используются: резкие движения руками и ногами по команде, выпрыгивания из низкого приседа, бег на короткие дистанции по сигналу, гимнастические прыжки (прыжок в кольцо, прыжок в шпагат, прыжок в шпагат со сменой ног) игры на внимание, броски мяча из различных исходных положений, исполнение произвольных композиций на суше. В воде основное внимание уделяется скоростным передвижениям со сменой темпа и направлений, выпрыгивания, выталкивания, выбрасывания спортсменов из воды партнерами, фляки, сальто, специальные упражнения на резкость и синхронность.

Высокий темп движений не должен искажать технику исполнения упражнений синхронного плавания. При увеличении темпа необходимо избегать координационной напряженности. Произвольное (управляемое) расслабление мышц

и контроль за их состоянием необходимы для достижения высоких скоростных качеств.

Достижение синхронности исполнения композиций в парных и групповых выступлениях является главным результатом работы над развитием физического качества быстроты у спортсменов и требует длительных и целенаправленных совместных тренировок.

#### *Вестибулярная устойчивость*

Способность равновесия, балансирования (вестибулярная устойчивость) и пространственного ориентирования в воде весьма важна для синхронного плавания.

Исполнение сложных фигур, связок, соединений, вращательных движений, акробатических поддержек и хореографических элементов в различных плоскостях в опоре и без опоры требует от спортсменов синхронного плавания безупречной координации, хорошо развитой системы пространственного ориентирования, чувства баланса и равновесия в воде, где подчас спортсменка оказывается в состоянии «невесомости».

Вестибулярная устойчивость достигается в ходе общего тренировочного процесса и путем систематических специализированных тренировок на суше и в воде.

Для достижения наилучшего результата рекомендуется выполнять упражнения в различных плоскостях. Каждое упражнение необходимо повторять по несколько раз, увеличивая постепенно степень усилий и координационной сложности, но всегда имея точное представление о движении для осуществления контроля и самоконтроля за его исполнением.

Рекомендуются следующие упражнения на суше:

- наклоны головы вправо/влево, вращения головой, повороты головы обычные и точечные (резкие, с фиксацией позы);
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловища;
- ходьба по линии и на узком пространстве (по разметке мелом или шнуром на полу и по гимнастической скамейке);
- отработка вращательных движений и фиксированных поз из произвольных композиций в процессе «сухой» тренировки.

Упражнения на гимнастической дорожке или на матах:

- качи на спине в положении группировки;
- стойка на спине на лопатках («березка»);
- кувырки вперед/назад, кувырки с разбега;
- выпрыгивания вверх с вращениями в воздухе на 180°, 360°;
- гимнастические повороты, перевороты назад/вперед/в сторону и «мост» из положений лежа и стоя, с поддержкой партнера и самостоятельно;
- акробатические стойки на руках с опорой и без, «колеса» и фляки с поддержкой партнера и самостоятельно;
- хореографические прыжки и равновесия.

Упражнения в воде:

- плавание кролем на груди и спине с вращением вокруг продольной оси;
- отработка стартов и поворотов у бортика при плавании всеми стилями;
- плавание «дельфином» на ногах на груди, спине, правом и левом боку,

головой вперед и стопами вперед;

- темповое плавание кролем с выпрыгиваниями из воды головой вверх через равные интервалы;

- то же с выпрыгиваниями из воды по команде;

- плавание кролем на груди и спине с кувырками вперед или назад на  $360^\circ$  через равные интервалы и по команде;

- вертикальные уходы вниз ногами с вращениями вокруг продольной оси (в глубокой части бассейна);

- то же с различными положениями йога (скрестно, «вертикаль с ногой, согнутой в колене»);

- выпрыгивания из воды с вращениями на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ;

- выполнение специальных движений синхронного плавания (отгибов, поворотов, перекидок: каталинный поворот, обратный каталинный поворот, горизонтальный поворот, отгиб во «фламинго», отгиб в «барракуде», «кран-перекидка» и др.;

- выталкивания из воды с последующим вращением: «барракуда-вихрь», «барракуда-винт на  $360^\circ$ » и «барракуда-продолжительный винт», «ракета-шпагат-продолжительный винт» и др., в шпагате и уходы под воду во вращении;

- акробатические поддержки в дуэте, в группе;

- плоскостные перестроения, связки и сцепления;

- то же с выходом из-под воды;

- построения, «связки» и сцепления под водой;

- исполнение элементов фигур, целых фигур и частей произвольных композиций с закрытыми глазами.

Уровень развития устойчивости вестибулярного аппарата проявляется неодинаково у спортсменов различного возраста. При занятиях с 6-7-летнего возраста улучшение вестибулярных реакций проявляется в возрасте 11-12 лет, однако при правильно поставленной технике и грамотной педагогической работе в раннем возрасте у спортсменов синхронного плавания оптимальным возрастом можно считать 10-11 лет. Уже в этом возрасте юные спортсмены могут умело владеть своим телом, выполнять винты и вращения, причем в разные стороны, хорошо ориентируются в пространстве, находясь под водой. Этому способствует интенсивное формирование двигательных функций, достигаемое в ходе разнообразной двигательной подготовки (гимнастика, акробатика, хореография). На таких занятиях уделяется должное внимание развитию чувства балансирования, устойчивости, равновесия.

Главным условием в развитии этих способностей является умение спортсменов правильно расположить центр тяжести и максимально ограничить его смещение при исполнении упражнений. В воде необходимо еще следить за расположением центра тяжести относительно центра плавучести - от этого зависит устойчивость равновесий и центрированность вращений.

Развитие чувствительности спортсменов к балансированию во многом зависит от их морфофункциональных возможностей, уровня развития двигательных навыков, технического мастерства, в частности от техники гребковых движений рук и умения осуществлять балансирование. Для этого следует обучать спортсменов

выполнять упражнения в воде без гребковых движений руками.

Для совершенствования равновесия и баланса в воде можно использовать дополнительные поддерживающие средства: резиновые круги, манжетки, полиэтиленовые сосуды (бидоны, фляжки).

При выполнении фигур с элементами, включающими риск утраты вертикали (выталкиваний с последующими вращениями, акробатических поддержек и прыжков из поддержек и др.), могут возникать нарушения (отклонения от нормы) и потери равновесия («завалы»). В том и другом случае умение справиться с ситуацией, максимально ограничить смещения, колебания и «завал» уже в ходе неудачно начавшегося исполнения элементов является проявлением высшего спортивного мастерства и подлинным искусством балансирования, овладение которым требует длительной и целенаправленной подготовки.

В процессе тренировочных заданий на балансирование следует свести к минимуму число неудавшихся попыток, для чего надо отказываться от практики бросать неудачно начатое исполнение упражнения или отдельного элемента, но стараться начатое движение доводить до конца, внося корректировки в ход его исполнения.

Не следует стремиться как можно скорее освоить упражнение в целом - надо досконально овладеть исполнением отдельных фаз движения, а затем только соединять их воедино. Нельзя забывать, что сложные в координационном отношении движения быстро приводят к утомлению спортсменов, ослаблению их внимания, соответственно, и снижению их работоспособности, могут вести к спортивным травмам.

Поэтому проведение восстановительных мероприятий, упражнений на расслабление, отдых, переключение внимания являются важной составляющей общего процесса тренировки вестибулярного аппарата.

Для оценки вестибулярной устойчивости необходимо предлагать спортсменам тестирующие задания, позволяющие осуществлять контроль тренеров и самоконтроль спортсменов за ходом тренировочного процесса и тем самым стимулировать работу и способствовать профессиональному росту.

#### **4.2. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, психологического сопровождения**

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке техники работы со штангой, на тренажёрах.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности,
- знать уровень физических возможностей, занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Рекомендации по организации психологической подготовки на всех этапах спортивной подготовки:

- Понятие о психологической подготовке.
- Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.
- Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов.
- Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.
- Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.
- Психологическая подготовка перед, вовремя и после соревнований.
- Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств.
- Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.
- Средства и методы отдельных психологических качеств.

#### 4.2.1 Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>» 180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	~20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	~20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	~20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>=960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика
	тактической подготовки. Основы техники вида спорта			обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	-106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	-106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	-106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	



	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>- 1200</b>		
Этап совершенствования Спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	- 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	- 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	- 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	- 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	- 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>» 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» основаны на особенностях вида спорта «синхронное плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «синхронное плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «синхронное плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «синхронное плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание»**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие бассейна 25м или 50 м
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №7 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 из ФССП по виду спорта «Синхронное плавание»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Аппаратура для трансляции музыки над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации	комплект	на бассейн 1
2.	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера 1
3.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м <sup>2</sup>	на бассейн 18
4.	Гантели массивные (от 1 кг до 2 кг)	пар	на тренировочный спортивный зал 14
5.	Доска для плавания	штук	20
6.	Лопаточки для плавания	пар	20
7.	Батут портативный	штук	на тренировочный спортивный зал 1
8.	Дорожка акробатическая	штук	на тренировочный спортивный зал 1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал 15
10.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал 4
11.	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	на хореографический зал 1
12.	Зеркальная стена	штук	на хореографический зал 2

13.	Зеркало передвижное	штук	на хореографический зал 2
14.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал 4
15.	Мат гимнастический мягкий	штук	на тренировочный спортивный зал 10
16.	Мат гимнастический твердый	штук	на тренировочный спортивный зал 10
17.	Коврик аэробический	штук	на тренировочный спортивный зал 20
18.	Тренажер «Страус йога»	штук	на тренировочный спортивный зал 8
19.	Блок для йоги	штук	на тренировочный спортивный зал 30
20.	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	на тренировочный спортивный зал 2
21.	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	на тренировочный спортивный зал 2
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
22.	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	1

Таблица №8 Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (Приложение № 11 ФССП по виду спорта «Синхронное плавание»)

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Зажим для носа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
5.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (черный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Купальник тренировочный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

9.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
И.	Плавки тренировочные для мужчин	штук	на обучающегося			1	1	2	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
13.	Рюкзак	штук	на обучающегося			-	-	1	1	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
15.	Халат	штук	на обучающегося			-	-	1	1	1	1
16.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося			2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1



## **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание»**

### **6.2.1. Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Синхронное плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы**

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 48 требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или 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).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «Синхронное плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на

этапе начальной подготовки третьего года обучения и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

### **6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Согласно Приказа Минтруда России от 28.03.2019 № 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Биохимия: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова.- М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
4. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн.-метод. Пособие / НН. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2012.-200с.
5. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.-М.: Советский спорт, 2012. 304с.
6. Максимова М.Н. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - м.: Советский спорт, 2007. - 1492 с.
7. Акробатика: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. Соколова Е.Г. - М., 1973. - 160 с.
8. Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. - М., 1981. - 61 с.
9. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник для высш. и сред.учеб. заведений искусства и культуры. - СПб., 2000. - 191 с.
10. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений / Под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. - М., 2001. - 448 с.
11. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. - Мн., 1976. - 304 с.
12. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. - Мн., 1992. - 319 с.
13. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. - М., 1978. - 102 с.
14. Костровицкая В.С., Писарев А.П. Школа классического танца.- Л., 1968. - 262 с.
15. Максимова М.Н. Принципы и методы обучения в синхронном плавании: Методическая разработка для студентов специализации тренерского факультета ГЦОЛИФКа. - М., 1987. - 18 с.
16. Максимова М.Н. Техника исполнения основных фигур синхронного плавания. - М., 1980. - 34 с.
17. Морель Ф. Хореография в спорте. - М., 1971. - 110 с.
18. Начальное обучение прыжкам в воду / Под.ред. Г.Левина - М., 1972. - 64 с.
19. Парфенов В.А., Кононенко Ю.А. Синхронное плавание. - К., 1979. - 104 с.
20. Плавание: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред.Н.Ж. Булгаковой. - М., 1979.320 с.

**Интернет-ресурсы** <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский комитет <http://www.len.eu/> -  
Европейская лига водных видов спорта <http://www.synchrorussia.ru/> - Всероссийская  
федерация синхронного плавания

