

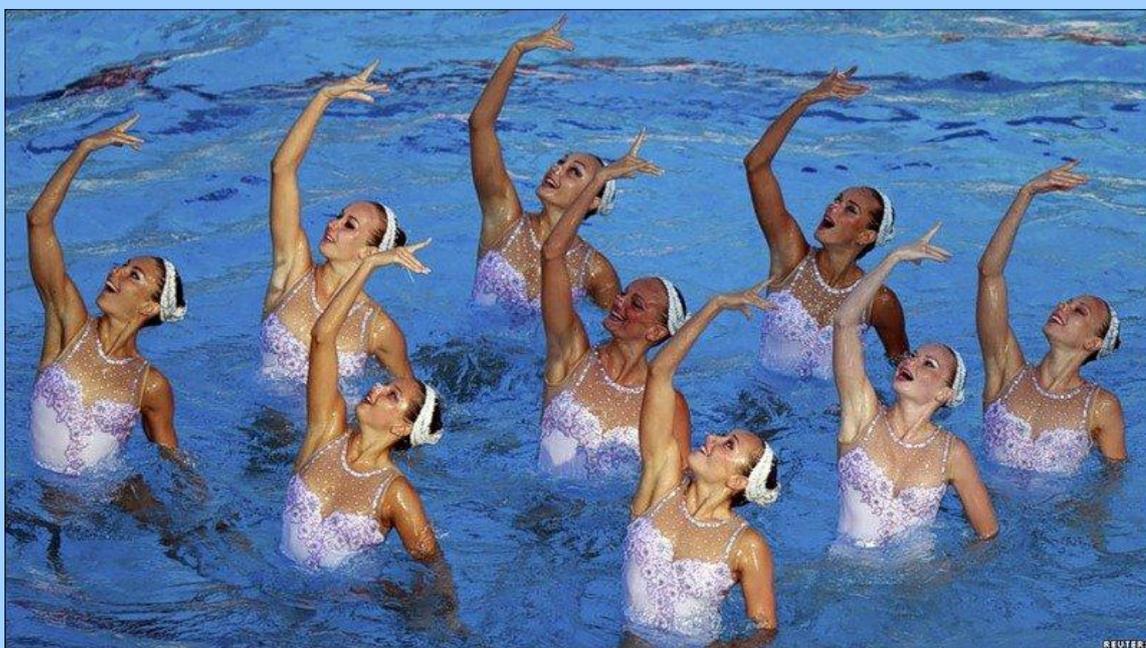
**Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан**

**Республиканская Высшая школа спортивного мастерства  
по водным видам спорта**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,  
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ  
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ**

**Для спортивно-образовательных учреждений**



**Ташкент – 2019**

**Программа разработана:**

**Краснова Г.М. — к.п.н. преподаватель кафедры ТиМФК , УзГиФК**

**Панькова О.Г. — Зам. директора по УВР СДЮСШ по ВВС г. Ташкента**

**Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Учебная программа по подготовке спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по синхронному плаванию разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралампийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

Эффективность работы спортивно-образовательных учреждений во многом зависит от учебных программ. Для этого разработана Типовая учебная программа подготовки по синхронному плаванию, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ для учащихся внешкольных спортивно-образовательных учреждений и государственных специализированных спортивно-образовательных учреждений (школ-интернатов), спортивно-образовательных учреждений, а также высших образовательных учреждений.

Спортивно-образовательными учреждениями являются:

- детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- специализированные детско-юношеские спортивные школы по водным видам спорта, (СДЮСШ по ВВС);
- Республиканская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по водным видам спорта (РСДЮШОР по ВВС);
- спортивных школ высшего мастерства (СШВМ);
- Школа высшего спортивного мастерства (ШВСМ);
- Республиканская школа высшего спортивного мастерства по водным

видам спорта (РШВСМ по ВВС);

В основу учебной программы подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики.

Настоящая программа разработана для тренеров и спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании, и раскрывает комплекс параметров подготовки юных спортсменок на весь многолетний период тренировок, от спортивно-оздоровительного этапа до этапа высшего спортивного мастерства.

В структуру программы включены:

- пояснительная записка;
- организационно-методические указания;
- учебный план;
- план-схема годичного цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических и теоретических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Учебная программа по синхронному плаванию предусматривает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменок-синхронисток, способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся, овладению основными двигательными навыками, имеющими прикладное значение, техникой и тактикой избранного вида спорта,

всесторонней общей и специальной физической подготовкой, тем самым осуществляя принцип комплексной подготовки.

При разработке учебной программы были использованы результаты научных исследований и современные тенденции в развитии синхронного плавания, практика и анализ работы с различными национальными командами по синхронному плаванию, методы и практические рекомендации теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, психологии, спортивной медицины и гигиены.

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Учебная программа для спортивно-образовательных учреждений включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу спортивно-образовательных учреждений.

Программный материал изложен по годам и этапам обучения, обеспечивая в многолетнем учебно-тренировочном процессе

преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост физического и технико-тактического мастерства, и в то же время позволяет в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей и одаренности спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании, вариативно использовать учебный материал.

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

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

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

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

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе планируется на основе программы, учебного плана, годовых графиков распределения учебных часов, рабочих поурочных месячных планов и конспектов уроков, расписания занятий.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в учебных группах ведется в специальном журнале учета работы.

### **ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ**

Программа подготовки спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

В процессе многолетней подготовки в спортивных школах выделяется несколько этапов- этап начальной подготовки, углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования. Каждый этап многолетней подготовки характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

***Цели подготовки спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях:***

- организация многолетней подготовки синхронисток высокого класса;
- отбор перспективных спортсменок для подготовки резерва сборных команд Узбекистана;
- создание условий для занятий детей и подростков синхронным

плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям синхронным плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

### ***Спортивно-оздоровительный этап***

В данные группы допускаются все желающие заниматься синхронным плаванием и не имеющие медицинские противопоказания. Продолжительность этапа не ограничена. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники синхронного плавания.

### ***Группы начальной подготовки (ГНП)***

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься синхронным плаванием и имеющие письменное заключение врача-педиатра, сделанное на основе специального углубленного медицинского осмотра (справка 086).

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники синхронное плавание, выбор спортивной специализации. На конец учебного года, занимающийся должен овладеть навыками спортивного плавания и выполнить нормативы по ОФП.

### ***Учебно-тренировочные группы (УТГ)***

На учебно-тренировочный этап подготовки принимаются спортсменки

на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по спортивному плаванию, общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

### ***Группы спортивного совершенствования (ГСС)***

Этап спортивного совершенствования предусматривает зачисление спортсменов прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные и переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, требования к уровню их спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей, а также динамики показателей физического и психического развития, функциональных показателей учащихся.

### ***Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ)***

На этап высшего спортивного мастерства проходят одаренные спортсменки прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программ по синхронному плаванию, прошедшие комплексное обследование во врачебно-физкультурном диспансере, контрольные соревнования, специальное тестирование по ОФП и СФП и технической подготовке.

Перевод по годам обучения на этапе ВСМ осуществляется при условии прироста спортивного результата и соответствующего уровня мастерства (учитываются занятые места на ответственных соревнованиях года), обязательном прохождении инструкторской и судейской практики.

## **РЕЖИМ РАБОТЫ**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных

закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость учебных групп, режим тренировочной работы в спортивных школах и требованиям по спортивной подготовке на конец учебного года представлены в табл. 1. Разрядные требования по этапам подготовки представлены в табл. 2. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий представлен в табл. 3.

Примерное процентное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в синхронном плавании отражено в табл.4.

*Таблица 1*

**РЕЖИМ  
учебно-тренировочной работы по этапам подготовки  
спортивного резерва и наполняемость учебных групп**

<b>Год обучения</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления*</b>	<b>Наполняемость учебных групп</b>	<b>Максимальное количество учебных часов в неделю**</b>	<b>Требования по спортивной подготовке на конец учебного года</b>
<b>Спортивно-оздоровительные группы</b>				
Весь период	5	15	6	
<b>Группа начальной подготовки</b>				
1 год	5	15	6	Уметь плавать и выполнить нормативы по ОФП, регулярность посещения занятий
Свыше 1 года	6	14	8	
<b>Учебно-тренировочные группы</b>				
1 год	7	12	12	Выполнить контрольно-переводных номативы по ОФП,СФП, плаванию, хореографии, акробатике

2 год	8	10	14	Выполнить контрольно-переводных нормативы по ОФП,СФП, плаванию, акробатике и требования юношеских разряд.
3 год	9	10	18	Выполнить контрольно-переводных нормативы по ОФП,СФП, плаванию, акробатике. III-II разряд по синхронному плаванию.
Свыше 3-х лет	10	8	20	Выполнить контрольно-переводных нормативы по ОФП,СФП, плаванию, хореографии, акробатике. I разряд по синхронному плаванию
<b>Группа спортивного совершенствования</b>				
1 год	12	6	24	Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнить норматив КМС
2 год	13	5	26	Выполнение контрольно-переводных нормативов и подтвердить норматив КМС
Свыше 2-х лет	14	4	28	Выполнение контрольно-переводных нормативов по СФП, плаванию, акробатике и подтвердить норматив КМС Для перевода в ГВСМ показать норматив МС
<b>Группа высшего спортивного мастерства</b>				
1-й и выше	15	3	32	Выполнение требований по ОФП, СФП и норматив МС

**Примечание:** При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов

\* учебно-тренировочные занятия определяются в академических часах.

1 академических час равен 45 минутам.

\* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

## Разрядные требования по этапам подготовки

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Разрядные требования
Высшее спортивное мастерство	Весь период	МС, МСМК
Спортивное совершенствование	Свыше 2-х лет	КМС
	2 год	КМС
	1 год	I
Учебно- тренировочный	Свыше 3-х лет	II
	3 год	III
	2 год	I юн.
	1 год	II юн.
Начальная подготовка	Свыше 1 год	III юн.
	1 год	Без разряда
Спортивно-оздоровительный	Весь период	Без разряда

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		весь период	1 год	свыше 1 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	весь период
1.	Общая физическая подготовка	50	46	60	90	110	130	130	138	138	140	170
2.	Специальная физическая подготовка	129	129	148	162	180	242	255	268	280	280	300
3.	Плавательная подготовка	70	70	80	110	138	180	195	210	226	256	340
4.	Технико-тактическая подготовка	53	53	108	210	240	310	380	538	600	660	720
5.	Теоретическая подготовка	6	6	10	12	14	16	16	18	18	20	26
6.	Психологическая подготовка	2	2	4	10	14	18	18	20	20	24	24
7.	Контрольно-переводные испытания	2	6	6	8	8	10	10	12	12	12	12
8.	Инструкторская и судейская практика*				10	12	12	12	14	20	24	30
9.	Восстановительные мероприятия*				12	12	18	24	30	38	40	42
10	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов										
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
	<b>Объем часов в неделю</b>	6 ч.	6 ч.	8 ч.	12 ч.	14 ч.	18 ч.	20 ч.	24 ч.	26 ч.	28 ч.	32ч.

\* На этапе начальной подготовки не проводится

Таблица 4

**Примерное соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в синхронном плавании (%)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
			весь период	1 год	свыше 1 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	
1.	Общая физическая подготовка	26-34	26-34	22-28	17-23	17-23	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	4-6
2.	Специально физическая подготовка	22-28	22-28	26-34	26-34	26-34	31-39	31-39	26-34	26-34	26-34	26-34
3.	Технико-тактическая подготовка	36-47	36-47	36-47	39-51	39-51	43-55	43-55	48-62	48-62	48-62	52-68
4.	Теоретическая, психологическая подготовка	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	2-4	2-4	3-4
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

### **2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Учебный год в спортивно-образовательных учреждениях начинается 2 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами (табл.1), годовым учебным планом (табл.3) и настоящей Программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель - в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и ВСМ, или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Основной формой учебной работы является урок (групповые занятия).

Кроме групповых занятий по расписанию, занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия занимающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в Республике Узбекистан требования по врачебному контролю за занимающимися, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Специализированные учебно-спортивные учреждения организуют и проводят в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором.

Учебная работа в спортивной школе должна быть построена с учетом режима школьного дня и занятости спортсменов. В предэкзаменационные и экзаменационные периоды, учитывая успеваемость каждого спортсмена в общеобразовательной школе и в других учебных учреждениях, преподаватель может уменьшать для отдельных из них количество занятий в неделю или временно разрешать не посещать занятия в учебно-спортивных учреждениях.

Весь процесс учебной и спортивной работы в спортивно-образовательных учреждениях носит воспитывающий характер. Тренеры обязаны воспитывать у юных спортсменов бережное отношение к общественной собственности, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим

обязанностям, уважения к старшим, дружбы с товарищами, организованности и дисциплины.

Воспитанию занимающихся должны способствовать: четко организованное и качественное проведение занятий; высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратной явке на занятия, строгому выполнению правил на соревнованиях. Большое значение имеет личный пример тренера.

Воспитательная работа должна проводиться и вне учебно-спортивных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения музеев, выставок, театра, кино, собраний, выполнения общественных поручений.

Спортсмены спортивной школы в течение года участвуют в соревнованиях различного ранга.

### **Основные термины и понятия**

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

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

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

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка целенаправленная ОФП.

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

### **Основы многолетней тренировки спортсменов**

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

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

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

направленных на достижение главных и промежуточных целей.

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

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

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в

следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых жестких режимов.

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

В синхронном плавании пик высших достижений приходится в основном на возрастной период, характеризующийся полной биологической зрелостью женского организма. Однако высоких спортивных результатов в синхронном плавании могут добиться как юные спортсменки 12-14 лет, так и взрослые девушки - женщины в возрастном диапазоне от 25 до 28 лет, а в отдельных случаях и до 30 лет. Начальный возраст занятий синхронным плаванием колеблется от 6 до 9 лет, однако за последние годы намечается тенденция начальной подготовки с 5 лет (при наличии специального разрешения врача и дирекции бассейна).

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

На первых двух годах обучения особое внимание стоит уделять умению держаться на воде, плавать и пластически осваивать новое пространство, а также развитию двигательных-координационных способностей занимающихся. Двигательный запас, который приобретается на начальном этапе подготовки, является базой для дальнейшего освоения

большого арсенала движений в таком сложно-координационном виде спорта, как синхронное плавание.

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

Для эффективного управления многолетней тренировкой нужно знать:

- модельные характеристики спортсменок высокого класса;
- степень развития основных физических качеств, функциональных систем организма и двигательной моторики юных спортсменок;
- взаимосвязь и влияние уровня биологической зрелости, темпы прироста физических качеств и функциональных возможностей;
- периоды наиболее интенсивного развития отдельных компонентов моторики;
- характер структурных и биологических адаптации: организма юных спортсменок на различные тренировочные воздействия;
- особенности формирования личности юных спортсменок в процессе многолетней спортивной подготовки.

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

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

Пубертатный период характеризуется повышением активности

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

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

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

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

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

Примерные благоприятные периоды для развития двигательных способностей девушек представлены в табл. 5.

**Примерные сенситивные (благоприятные)  
периоды развития основных физических качеств у спортсменок,  
специализирующихся в синхронном плавании**

Возраст, лет	Возраст, лет							Координация движения
	Сила	Скоростно-силовые качества	Быстрота	Гибкость	ВЫНОСЛИВОСТЬ			
					аэробная	Гликолитическая	силовая	
7-8			+	+				+
8-9			+	+				+
9-10			+	+				+
10-11	+		+	+	+			+
11-12	+		+	+	+	+		
12-13	+		+		+	+	+	+
13-14	+	+	+		+	+	+	
14-15		+					+	
15-16		+					+	
16-17		+					+	

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

статическом и динамическом режимах для поддержания и дальнейшего развития гибкости.

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

Для развития выносливости также есть свои благоприятные возрастные периоды. Для совершенствования аэробной выносливости оптимальным является возраст 10-14 лет, для повышения гликолитической производительности - 11-14 лет, для силовой выносливости - 12-15 лет.

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

Характерным для синхронного плавания является то, что значительная часть физической нагрузки осуществляется в условиях гипоксии. При исполнении соревновательных программ использование многократных и

длительных задержек дыхания обуславливает высокий уровень гликолиза и скорости развертывания гликолитических механизмов у большинства спортсменов высокой квалификации. Поэтому развитие гликолитической производительности должно проходить на суше и в воде путем целевого воздействия и при широкой вариативности применяемых средств и методов спортивной тренировки. Не следует увлекаться большими объемами гликолитической работы в раннем возрасте, предварительно следует заложить сначала аэробную базу, а затем плавно переходить к специализированной нагрузке в гликолитической зоне.

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

Спортивные достижения и их рост в процессе многолетних тренировок в синхронном плавании зависят во многом от уровня развития скоростных качеств. Скоростные качества наиболее эффективно развиваются в юном возрасте. Подвижность нервных процессов (чередование фаз возбуждения и торможения) способствует освоению высокого темпа движений и предельной быстроты отдельных элементов техники. Диапазон возраста для целенаправленного развития скоростных способностей - с 7 до 15 лет.

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

К 7-10 годам организм занимающихся готов к специфической и планомерной работе по развитию координационных способностей. Чем

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

### **Основы планирования годичных циклов**

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

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

## *Годичный макроцикл*

Чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

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

- **общеподготовительный этап**
- **специально-подготовительный этап**

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

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

соревновательным, и собственно соревновательных

### **Основные средства тренировок:**

- **ОФП** - общеразвивающие и укрепляющие упражнения, элементы легкой атлетики;
- **СФП** – упражнения целенаправленной силовой подготовки, для развития специальной выносливости, гибкости, координации;
- **плавательная подготовка** – упражнения для развития анаэробной и аэробной производительности, ныряние, прикладное плавание (используется преимущественно равномерно-дистанционный метод и переменный);
- **выполнение технических элементов** с акцентом на геометрию и гребковые движения;
- **акробатика** – разучивание акробатических элементов и силовых поддержек.

**Соревновательный период** делится на 2 этапа:

- Предсоревновательный этап
- Собственно соревновательный этап

### **Задачи предсоревновательного этапа:**

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

### **Основные средства подготовки:**

- **ОФП** – упражнения на тренажерах, с эластичными бинтами, гантелями, выполнение элементов ОФП в скоростном режиме, упражнения на гибкость;
- **Плавательная подготовка** – воспитание базовой выносливости, скоростных качеств (плавание средних и коротких дистанций). Использование

интервального, повторного и контрольного метода спортивной тренировки;

- **СФП и ТП на воде** – специальные скоростные передвижения по воде, элементы технической и произвольной программ, вращательные элементы, выталкивания, выпрыгивания, упражнения с отягощениями на воде;
- **Хореография** – классический экзерсис, элементы народного и современного танца,  
просчет произвольных композиций под музыку в зале;
- **Акробатика** – отработка акробатических элементов на суше и на воде,  
подготовка  
к сложным трюковым элементам и выполнение их на воде;
- **Постановка произвольных программ** и совершенствование техники исполнения.

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

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

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

- **ОФП** – в скоростных режимах;
- **СФП** – совершенствование специальной гибкости, отработка произвольных композиций под счет и музыку в зале;
- **Плавательная подготовка** – плавание в виде разминки, серии коротких отрезков с максимальной скоростью;
- **Хореография** – экзерсис, отработка «суши» произвольных композиций под музыку

- **Специальная техническая** подготовка на воде – совершенствование техники частей композиций, прогоны композиций полностью и повторное исполнение частей с малым интервалом отдыха;
- **Проведение** «контрольно-модельных» тренировок с участием судей, приближенных к условиям соревнований;
- **Соревнования.**

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

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

Полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок

- Проведение лечебно-профилактических мероприятий
- Проведение восстановительных мероприятий
- Мероприятия по психологической разгрузке

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей синхронисток. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В

качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

#### **Типы и задачи мезоциклов:**

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

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

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

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

средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсменки. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность синхронисток.

### **Характеристики соревновательной деятельности**

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

В таблице 6. приведены примерные показатели соревновательной нагрузки по этапам подготовки в годичном цикле тренировок.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности в синхронном плавании**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2-3	2-3	3	3	1-3	1-2
Отборочные	-	-	1-3	1-3	2-3	2
Основные	2	2	4-6	4-6	5-7	5-7

**Основные соревнования** – это главные официальные старты сезона (Чемпионат Узбекистана среди возрастных групп, Чемпионат Узбекистан, Чемпионаты и Кубки Азии и Мира, Азиатские игры). В этих соревнованиях перед спортсменками ставятся задачи: показать лучший результат, добиться победы над основными соперниками, как в индивидуальных номерах программы, так и в групповых композициях, проявить стабильность в выступлениях, как в предварительных, так и в финальных соревнованиях.

**Контрольные (вспомогательные) соревнования:**

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

**Задачи контрольных (вспомогательных) соревнований:**

- отбор в состав сборной команды на участие в основных соревнованиях;
- подготовка к основным стартам;
- приобретение соревновательного опыта и тренировка психологической стабильности и выносливости;

- совершенствование исполнительского мастерства;
- апробация произвольных композиций и их коррекция после соревнований.

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

Модельной характеристикой для победителя Олимпийских Игр предусматривается уровень исполнительского мастерства 9,5-9,7 баллов во всех видах программы на основных стартах каждого года.

### ***1. Сложность композиции предусматривает:***

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

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

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

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

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

***6. Уровень турнирной выносливости и стабильность*** выступлений (обеспечивающие стабильно успешное выступление во всех видах программы) – умение спортсменки выполнять в предсоревновательном периоде вдвое большую работу, чем это предусмотрено регламентом

соревнований, на хорошем техническом уровне, исполнение композиций на соревнованиях без сбоев в синхронности, выполнение всех поддержек и равнение в рисунках как в предварительной программе, так и в финале.

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

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

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

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

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

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

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

Говоря об общих и специальных физических качествах, синхронисткам, следует иметь в виду и некоторые черты синхронного

плавания, отличающие его от спортивного.

Прежде всего, синхронное плавание создает значительно меньшие физические нагрузки на организм спортсменки. Поэтому такие важные для спортивного плавания качества, как выносливость и ее производная - скоростная выносливость, высокий уровень развития силы; работа с аэробной или анаэробной направленностью, практически занимают в подготовке водных фигуристок незначительное место. Характер тренировки в синхронном плавании выдвигает на первый план развитие способности к работе с задержкой дыхания; в ряде случаев необходимо задерживать дыхание на 10-20 с. Кроме того, во время длительного пребывания под водой в условиях значительного внешнего давления повышаются требования к состоянию ларингологических органов: уши, горло, нос должны быть здоровыми, а в случае заболевания - тщательно и своевременно излеченными.

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

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

Специфичным в синхронном плавании является и проявление силы. Силовая выносливость, динамическая сила и другие разновидности этого

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

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

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

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах следует

выполнять ежедневно по 10-15 мин в день. Формы применения этих упражнений могут быть различными. Например, самостоятельные занятия, посвященные только развитию гибкости, в зале подготовительных упражнений перед тренировкой в воде. Кроме того, упражнения на гибкость желательно включать в комплекс утренней гимнастики. Учитывая, что упражнения, направленные на развитие пассивной гибкости, выполняются с амплитудой движения в суставах, близкой к максимальной, перед занятиями необходимо как следует размяться и разогреть суставы, мышцы и связки для того, чтобы избежать возможных травм.

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

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

## **2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

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

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе

занятий различными видами спорта;

выявление задатков и способностей детей;

привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

воспитание черт спортивного характера.

***Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации).***

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;

- уточнение спортивной специализации.

***Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки).***

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

***Этап спортивного совершенствования.***

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС);

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

## 2.3. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

### ***СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ***

В *спортивно-оздоровительные* группы допускаются все желающие заниматься синхронным плаванием и не имеющие медицинские противопоказания. Продолжительность этапа не ограничена. В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники синхронного плавания.

#### ***Основными задачами тренировки:***

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- воспитание правильной осанки;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям синхронным плаванием;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- обучение технике спортивных способов плавания;
- овладение основами синхронного плавания;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

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

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- учебные прыжки;
- упражнения для обучения плаванию (погружение, всплывание, лежание и скольжение);
- игры и развлечения на воде;
- специальные упражнения синхронного плавания.

### ***Методы обучения:***

- физические упражнения (словесное изложение, наглядное обучение);
- игровой, соревновательный методы;
- методы тренировки по спортивному плаванию (равномерно-дистанционный, повторное и переменное плавание).

### **Основные параметры учебного графика:**

Возраст занимающихся – 5-17 лет

Количество учебных часов в неделю – 6.

Максимальное продолжительность тренировки в день - 2 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для спортивно-оздоровительных групп представлен в таблице 7.

Обучение в спортивно-оздоровительных группах можно считать успешным при положительной динамике результатов.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

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

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

Таблица 7

**Примерный годовой график  
Распределения учебных часов для группы спортивно-оздоровительной подготовки  
на весь период обучения  
(6 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	<b>46</b>
2.	Специальная физическая подготовка	9	14	11	11	10	9	11	8	10	10	11	16	<b>130</b>
3.	Плавательная подготовка	8	7	8	7	6	6	6	6	6	5	5		<b>70</b>
4.	Технико-тактическая подготовка				5	5	5	7	7	6	6	6	6	<b>53</b>
5.	Теоретическая подготовка	1	1		1	1						1	1	<b>6</b>
6.	Психологическая подготовка			1							1			<b>2</b>
7.	Контрольные испытание	1	1					1	1				1	<b>5</b>
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно - массовых мероприятий												
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

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

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

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

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

**Специальная физическая подготовка.** Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые упражнения, специальное растягивание). Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта. Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания (на спине, на груди, на боку, группировка, на спине с согнутым коленом, угол вверх), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ, опорный гребок). Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений. Музыкально-ритмические упражнения: движения шагом или бегом под музыку различного характера.

**Спортивное плавание, прыжки в воду:** Упражнения по освоению с водой. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль,

кроль на спине, брасс, дельфин, эстафетное плавание. Игры и развлечения на воде.

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

**Акробатика:** Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад, из упора присев. Перекат вперед, назад, в сторону. Мост из положения лежа на полу. Прыжки на батуте: Исходные положения. Хождение по сетке с различными положениями рук.

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

Распространенные ошибки и методика их исправлений.

## ***ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

### ***Основные задачи тренировки:***

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

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

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

### ***Методы обучения:***

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

## **1-й год обучения.**

### **Группы начальной подготовки**

Возраст занимающихся - 5-17 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года - уметь плавать, выполнять нормативы по ОФП.

#### **Основные параметры учебного графика:**

Количество учебных часов в неделю – 6.

Максимальное продолжительность тренировки в день - 2 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для групп начальной подготовки 1 года обучения представлен в табл. 8., контрольные нормативы на конец учебного года в табл.10.

## **Свыше 1-й год обучения.**

### **Группы начальной подготовки**

Возраст занимающихся - 6-8 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года - уметь плавать, выполнять нормативы по ОФП и СФП.

#### **Основные параметры учебного графика:**

Количество учебных часов в неделю – 8.

Максимальное продолжительность тренировки в день - 2 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для групп начальной подготовки свыше 1 года обучения представлен в табл. 9, контрольные нормативы на конец учебного года в табл. 10.

Таблица 8

**Примерный годовой график  
распределения учебных часов для группы начальной подготовки  
1 года обучения (6 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	<b>46</b>
2.	Специальная физическая подготовка	10	13	12	11	10	9	11	8	10	10	10	16	<b>129</b>
3.	Плавательная подготовка	8	7	8	7	6	6	6	6	6	5	5		<b>70</b>
4.	Технико-тактическая подготовка				4	6	5	7	7	6	6	6	6	<b>53</b>
5.	Теоретическая подготовка	1	1		1	1						1	1	<b>6</b>
6.	Психологическая подготовка			1							1			<b>2</b>
7.	Контрольные испытания	1	1					1	1				1	<b>6</b>
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно - массовых мероприятий												
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Таблица 9

**Примерный годовой график  
распределения учебных часов для группы начальной подготовки  
свыше 1 года обучения (8 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	11	11	12	12	12	13	12	14	15	148
3.	Плавательная подготовка	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	4	3	80
4.	Технико-тактическая подготовка	7	7	7	11	9	7	11	9	9	9	10	12	108
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.	Психологическая подготовка			1		1		1		1				4
7.	Контрольно-переводные испытания	1	1			1	1					1	1	6
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

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

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

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

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

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

**Специальная физическая подготовка.** Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые упражнения,

специальное растягивание). Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта. Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания (на спине, на груди, на боку, группировка, на спине с согнутым коленом, угол вверх), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ, опорный гребок). Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений. Музыкально-ритмические упражнения: движения шагом или бегом под музыку различного характера.

**Спортивное плавание, прыжки в воду:** Упражнения по освоению с водой. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль, кроль на спине, брасс, дельфин, эстафетное плавание. Игры и развлечения на воде.

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

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

**Акробатика:** Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад, из упора присев. Перекат вперед, назад, в сторону. Мост из положения лежа на полу. Прыжки на батуте: Исходные положения. Хождение по сетке с различными положениями рук.

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

*Таблица 10*

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки  
(1-й год обучения и выше 1 года)**

№	Виды контрольных испытаний	Нормативные требования
<b>Общая физическая подготовка на суше</b>		
1.	Лежа на спине перейти в положение сидя	6-8 раз
2.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой	8-10раз
3.	Наклон вперед с захватом ног	10 сек
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	10 раз
<b>Плавательная подготовка</b>		
1.	Плавание кроль на груди	50м б/у времени
2.	Плавание кроль на спине	50м б/у времени

3.	Плавание брасс	50м б/у времени
4.	Плавание дельфин	25м б/у времени
<b>Специальная физическая подготовка на суше</b>		
1.	Шпагат -левая -правая -поперечный	10 см 10 см до 20 см
2.	Гимнастический мост	не более 60 см
3.	Стойка в хореографических позициях	выполнить технически правильно
4.	Кувырок вперед	выполнить технически правильно
5.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты	Не менее 5 сек
<b>Техническая подготовка на воде</b>		
1.	Ходьба в эгбите 12,5м	3-3,5 баллов
2.	Проплывания специальными передвижениями (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каное) 25м	3-3,5 баллов
3.	Исполнение простейших фигур на оценку	3-3,5 баллов

### ***УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ***

#### ***Основные задачи тренировки:***

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками.
- Целенаправленное воспитание физических качеств.
- Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
- Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции); разучивание техники гребковых движений рук.

- Овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду.
- Развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов.

***Основные средства тренировки:***

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

***Методы тренировки:***

1. *Игровой и соревновательный методы* (на суше и воде); круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут; равномерно-дистанционный метод - с умеренной интенсивностью преодоление дистанций до 1000 м кролем, до 800 м - на спине и брассом, до 400 м - комплексным плаванием;
2. *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;

3. *переменный метод* - проплывание дистанций с переменной скоростью (например, 50 м - 75% интенсивности и 50 м - свободно).
4. Малоинтенсивный *вариант интервальной* тренировки с акцентом внимания на технику синхронных передвижений: 10 x 25 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-30 с.
5. *Контрольный метод* тренировки - серия фигур по жеребьевке, контрольный старт по произвольной программе - соло, дуэт, группа.

### **1-й год обучения.**

#### **Учебно-тренировочные группы**

Возраст занимающихся – 7-10 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года - выполнять нормативы по ОФП, СФП, спортивному плаванию

#### **Основные параметры учебного графика:**

Количество занятий в неделю – 4; 6

Количество учебных часов в неделю – 12.

Максимальная продолжительность тренировки в день на период учебных занятий в общеобразовательной школе – 2-3 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для 1-года обучения учебно-тренировочных групп представлен в табл. 11, контрольные нормативы на конец учебного года в табл.12.

Таблица 11

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы**  
**1 года обучения (12 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	8	7	7	4	4	90
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	12	14	14	12	14	14	14	12	162
3.	Плавательная подготовка	12	12	10	10	9	9	8	9	8	9	8	6	110
4.	Технико-тактическая подготовка	11	13	16	16	17	17	18	18	19	17	22	26	210
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7.	Контрольно-переводные испытания	2				2				2			2	8
8.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
9.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>624</b>

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

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

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

*Легкоатлетические упражнения.* Бег 60 м, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи). Подвижные игры: «Невод», «метка в цель», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи». Эстафеты.

**Специальная физическая подготовка.** Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения - вперед, назад, в сторону; специальное растягивание на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка (активное и пассивное). Специальные упражнения

для развития координации движений: асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях. Имитационные упражнения техники движений рук (пропеллер, обратный пропеллер, опорный гребок) и позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх двумя ногами, шпагат, вертикаль, кран и др.). Дыхательная гимнастика (задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений). Музыкально - ритмические упражнения: общие понятия о размере, такте; упражнения для выполнения ритмического акцента при шаге и беге; выделение метрического акцента при шаге (ударом ноги); выделение сильных и слабых долей такта; музыкальные игры.

**Спортивное плавание, прыжки в воду.** Разучивание и совершенствование техники спортивных способов плавания. 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 пар терр. Прыжки: тан леве соте в I, II, V позициях. Упражнения на середине зала: подготовительные упражнения для рук, основные позиции рук. Ходы: обыкновенный шаг, скользящий, русский переменный ход, боковой ход, боковой ход с припаданием.

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

**Акробатика.** Кувырки: последовательные кувырки вперед и назад, из

упора присев кувырок назад согнувшись, кувырок из седа. Стойка на лопатках: из положения лежа на спине (с опорой и без опоры на руки), пережат из седа ноги врозь. Стойка на кистях с

помощью партнера. Мосты из положения стоя. Прыжки на батуте: Подскоки на обеих ногах на месте с различными положениями рук.

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

*Таблица 12*

**Контрольно-переводные нормативы на конец учебного года  
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативные требования
<b>Общая физическая подготовка на суше</b>		
1.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой	10-12 раз
2.	Наклон вперед с захватом ног (удержание)	15 сек.
3.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	15 раз
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (отжимания)	10 раз
5.	Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой	расстояние 50 см

<b>Плавательная подготовка</b>		
1.	Плавание кроль на груди	50м б/у времени
2.	Плавание кроль на спине	50м б/у времени
3.	Плавание брасс	50м б/у времени
4.	Плавание дельфин	50м б/у времени
5.	Плавание 200м. вольным стилем, дыхание 1/3	б/у времени
<b>Специальная физическая подготовка на суше</b>		
1.	Шпагат -левая -правая -поперечный	0 0 10 см
2.	Гимнастический	Не более 50 см.
3.	Стойка на лопатках	выполнить технический правильно
4.	Стойка на кистях (со страховкой)	выполнить технический правильно
5.	Боковой переворот «Колесо» (вправо, влево)	выполнить технический правильно
6.	Стойка в хореографических позициях	выполнить технический правильно
7.	Кувырок вперед	выполнить технический правильно
8.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты сек)	10 сек
9.	Супинация предплечья (имитация опорного гребка)	выполнить технический правильно
<b>Техническая подготовка на воде</b>		
1.	Ходьба в эгбите, руки вверх.	12,5м (оценка техники исполнения в 4-4,5 баллов)
2.	Передвижение (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ) по 25м	4-4,5 баллов
3.	проплывание в позициях:	Средний балл

	- угол вверх одной 25м - угол вверх двумя 12,5м - фламинго 15м	4-4,5 4-4,5 4-4,5
4.	Оценка техники обязательных фигур (по жеребьевке)	Средний балл 4-4,5

## **2-й год обучения.**

### **Учебно-тренировочные группы**

Возраст занимающихся – 8-12 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – выполнение юношеского разряда по синхронному плаванию.

#### **Основные параметры учебного графика:**

Количество занятий в неделю – 5

Количество учебных часов в неделю – 14.

Максимальная продолжительность тренировки в день на период учебных занятий в общеобразовательной школе – 2-3 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для 2-года обучения учебно-тренировочных групп представлен в табл. 13., контрольные нормативы на конец учебного года в табл.14.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

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

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

Таблица 13

**Примерный годовой график  
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы  
2 года обучения (14 час.)**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	10	10	10	10	8	8	6	6	6	<b>110</b>
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	13	13	15	16	15	16	16	16	16	16	<b>180</b>
3.	Плавательная подготовка	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	8	12	<b>138</b>
4.	Технико-тактическая подготовка	16	18	19	20	21	19	19	21	19	22	26	20	<b>240</b>
5.	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>14</b>
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	<b>14</b>
7.	Контрольно-переводные испытания	2			2					2			2	<b>8</b>
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
9.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>728</b>

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

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

*Упражнение на специальных приспособления:* резиновые амортизаторы, тренажеры.

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

*Спортивные игры.* Волейбол, баскетбол, ручной мяч.

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

**Специальная физическая подготовка.** Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые упражнения с увеличением амплитуды, упражнения с помощью партнера. Перерастягивание: активное и пассивное, с опорой о гимнастическую стенку в горизонтальном и вертикальном положениях, на тренажерах. Специальные упражнения на развитие быстроты: для развития быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения. Упражнения для развития силы: использование легких отягощений и специальных приспособлений для воспитания локальной силы. Специальные упражнения для развития ловкости: асимметричные движения, зеркальное выполнение упражнений. Имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и вертикальном положениях). Имитация позиций

синхронного плавания: угол вверх, фламинго, вертикаль, горизонтальный угол, «кран» прогнувшись. Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания. Музыкально-ритмические задания: определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень медленный, очень быстрый): выполнение различных движений туловищем, ногами, руками в разном темпе; изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

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

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

**Художественная гимнастика.** Ходьба: перекатный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг. Бег: перекатный, острый. Прыжки: прыжок прогнувшись, сгибая ноги вперед, шагом, углом, прыжок согнув ноги назад. Повороты одноименные, разноименные. Равновесия: переднее, заднее, боковое (с открытыми и закрытыми глазами, с различными положениями рук). Перекаты: в сторону, в группировке, из седа ноги врозь. Кувырки: назад из упора присев, кувырок вперед с места, длинный кувырок. Стойки: на лопатках, на кистях с помощью партнера, у опоры. Мосты.

Подъемы из положения мост.

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

**Техника синхронного плавания.** Совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания (см.1-й год обучения). Совершенствование основных позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, «кран», шпагат. Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур. Ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений. Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, «фламинго», «кран»). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Упражнения для обучения классификационным фигурам синхронного плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка произвольных и показательных выступлений. Участие в квалификационных соревнованиях и водноспортивных праздниках.

*Таблица 14*

**Контрольно-переводные нормативы на конец учебного года  
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативные требования
<b>Общая физическая подготовка на суше</b>		
1.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (руки за головой)	15 раз
2.	Наклон вперед с захватом ног (удержание)	20 с
3.	Бросок набивного мяча сидя на полу двумя руками из-за головы (вес 1 кг)	3,6 м
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	17 раз
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре	15 раз

	(отжимание).	
6.	Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой	расстояние 50
<b>Плавательная подготовка</b>		
1.	Плавание кроль 50м.	45 с
2.	Плавание комплексное плавание 100м.	С оценкой техники
3.	Плавание кроль 1000 м.	б/у времени
<b>Специальная физическая подготовка на суше</b>		
1.	Шпагат -левая -правая -поперечный	0 0 10 см
2.	Гимнастический мост	40 см
3.	Стойка на лопатках	выполнить технически правильно
4.	Стойка на кистях (со страховкой)	выполнить технически правильно
5.	Боковой переворот (вправо, влево)	выполнить технически правильно
6.	Кувырок вперед	выполнить технически правильно
7.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90 гр. (вперед, в сторону, назад)	выполнить технически правильно
8.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты	10 с
9.	Сушинация предплечья (имитация опорного гребка)	выполнить технически правильно
<b>Техническая подготовка на воде</b>		
1.	Ходьба в эгбите 12,5м (балл)	4-4,5 (руки вверх «замок»)
2.	Проплывания: стандартный гребок, обратный, пропеллер, каное (балл):	По 25 метров на оценку 4-4,5
3.	Проплывание в позициях (балл): -угол вверх одной 25м -угол вверх двумя 12,5м -фламинго 15м	4-4,5 4-4,5 4-4,5
4.	Исполнение фигур обязательной	требование

	программы (по жеребьевке)	юношеского разряда
5.	Контрольное исполнение комбинационных упражнений (балл)	выполнить технический правильно

### 3-й год обучения.

#### Учебно-тренировочные группы

Возраст занимающихся – 9-12 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – выполнение нормативы III-II разряда по синхронному плаванию.

#### Основные параметры учебного графика:

Количество занятий в неделю – 6-9

Количество учебных часов в неделю – 18.

Максимальная продолжительность тренировки в день на период учебных занятий в общеобразовательной школе – **3 часа**.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для 3-года обучения учебно-тренировочных групп представлен в табл. 15., контрольные нормативы на конец учебного года в табл.16.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**Общая физическая подготовка.** *Строевые упражнения:* Смена направления. Захождение плечом. Фигурная маршировка. Движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движения змейкой, петель.

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

**Примерный годовой график  
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы  
3 года обучения (18 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	10	10	10	10	10	8	<b>130</b>
2.	Специальная физическая подготовка	18	19	18	20	21	20	21	21	21	21	21	21	<b>242</b>
3.	Плавательная подготовка	18	18	15	15	16	16	14	14	12	14	14	14	<b>180</b>
4.	Технико-тактическая подготовка	23	23	28	26	25	24	27	25	29	27	28	25	<b>310</b>
5.	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	<b>16</b>
6.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	<b>18</b>
7.	Контрольно-переводные испытания	3			2				2				3	<b>10</b>
8.	Инструкторская и судейская практика		2				1	2	1	2	2	1	1	<b>12</b>
9.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	<b>18</b>
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>936</b>						

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

*Упражнения на снарядах.* На гимнастической стенке: вис углом, вис согнувшись, подъем прямых и согнутых ног до касания перекладины, подтягивания.

*Упражнения на тренажерах:* комплекс упражнений для различных мышечных групп.

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

*Спортивные игры:* Волейбол, бадминтон.

*Подвижные игры:* «Борьба за мяч», «катающаяся мишень», эстафеты волейболистов.

**Специальная физическая подготовка.** Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств (резинового жгута, скакалки); с дополнительной внешней опорой (гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой); повторные пружинные движения. Специальные растягивания на тренажерах. Упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений. Развитие силовых способностей: воспитание скорости и силы. Специальные передвижения с использованием отягощений: гантели (вес 0,5-1 кг), пояса. Развитие способности к длительной задержке дыхания: комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания. Музыкально - ритмические упражнения: термины «форте» и «пьяно», динамические оттенки музыки

(изучение в зале и на воде).

**Спортивное плавание, прыжки в воду.** Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей - проплывание отрезков 25,50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки. Дистанционное плавание до 2 км. Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10). Совершенствование техники стартов и поворотов.

**Хореография.** Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала): батман тандю плие, батман дубль фραπε, релеве пар терр, релеве-лян на 45°, пор де бра с наклоном корпуса вперед, назад, в сторону. Прыжки: шанжман де пье, эпольман, круазе. Ходы и движения народных танцев: ход дробью «гармошка», «веревочка», с переступанием. Упражнения для рук на основе движений народных танцев

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

**Акробатика.** Стойки: стойка на голове в группировке, стойка на предплечьях и голове, стойка на голове. Колеса: в сторону с места, с разбега. Мосты: из положения стоя встать в положение мост; то же на обе ноги с переходом на одну, вторая полусогнута вверх; переворот назад в стойку на носках.

**Прыжки на батуте.** В вертикали руки вниз, вверх с поворотом на 90° и 180°.

**Техника синхронного плавания.** Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м). Ознакомление, разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания.

Совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям III и II взрослого разряда. Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений. Совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую. Ознакомление и разучивание техники классификационных фигур: шаг назад, «нова», тюмлер, продолжительное вращение, «самерсаб», цапля, «эйфель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «Каталина», фламинго, шаг назад из горизонтального угла, барракуда, фламинго с согнутой ногой, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, субмарина, шпиль, вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг вперед, обратный «кран», «сабалина». В фигурах возможны изменения. Построение и разучивание произвольных композиций. Упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения.

*Таблица 16*

**Контрольно-переводные нормативы на конец учебного года  
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативные требования
<b>Общая физическая подготовка на суше</b>		
1.	сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимание)	12 раз
2.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	20 раз
3.	Бросок набивного мяча сидя на полу двумя руками из-за головы (вес 1 кг)	4,5 м
4.	Сидя на гимнастической скамейке ноги выпрямлены, стопы зафиксированы, руки за головой, наклониться вперед до касания лбом коленей – удержать.	30 с
<b>Плавательная подготовка</b>		
1.	200 м комплексное плавание	С оценкой техники

2.	100 м кроль	1 мин 30 с
3.	Плавание вольным стилем 1000м	Без учета времени
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
1.	Шпагат -левая -правая -поперечный	0 0 10 см
2.	Гимнастический мост (расстояние между руками и ногами)	35 см
3.	Стойка на кистях (удержание)	2-3 с
4.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90 гр. (вперед, в сторону, назад)	Удержание 8 с
5.	Сушинация предплечья (имитация опорного гребка)	Выполнять технически правильно
6.	Самостоятельная постановка произвольной композиции на суше и на воде	1 мин
<b>Техническая подготовка на воде</b>		
1.	Ходьба в эгбите 25м (балл)	5,0-5,5 руки вверх «замок»
2.	Проплывание стандартным гребком (балл): - угол вверх одной (левая, правая) 30/40м -угол вверх двумя 20 м/25м -фламинго (левая, правая) 30/40м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5
3.	Проплывания обратным гребком (балл): -угол вверх одной (левая, правая) 25 м. -фламинго (левая, правая) 25 м. -угол вверх двумя 12,5 м. -угол согнувшись 25 м.	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5
4.	Ныряние в длину	2x12,5 (интервал 5 с)
5.	Выполнить серию обязательных и произвольных фигур (по жеребьевке) и произвольную программу (балл)	Нормативы III или II разряда

## **Учебно-тренировочная группа Свыше 3-х лет обучения.**

Возраст занимающихся – 10-14 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – выполнение норматива - I разряд по синхронному плаванию.

### **Основные параметры учебного графика:**

Количество занятий в неделю – 6-9.

Количество учебных часов в неделю – 20.

Максимальная продолжительность тренировки в день на период учебных занятий в общеобразовательной школе – **4 часа**.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для 3-года обучения учебно-тренировочных групп представлен в табл. 17., контрольные нормативы на конец учебного года в табл.18.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Общая физическая подготовка. *Общеразвивающие упражнения:***

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

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

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

Таблица 17

**Примерный годовой график  
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы  
свыше 3-х лет обучения (20 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часо в
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	13	13	12	10	12	11	10	10	10	10	10	9	<b>130</b>
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	18	20	20	22	24	24	25	22	20	<b>255</b>
3.	Плавательная подготовка	20	19	19	18	20	20	20	15	12	10	12	10	<b>195</b>
4.	Технико-тактическая подготовка	25	28	28	32	28	29	30	32	33	35	37	43	<b>380</b>
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	<b>16</b>
6.	Психологическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2			<b>18</b>
7.	Контрольно- переводные испытания	3			3					2			2	<b>10</b>
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1		1			1	1	1	1	<b>12</b>
9.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>1040</b>

Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): комплекс упражнений для различных мышечных групп.

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

*Спортивные игры:* Баскетбол, ручной мяч, футбол.

*Подвижные игры:* Эстафета баскетболистов.

**Специальная физическая подготовка.** Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание, перерастяжка. Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений. Специальные упражнения для вестибулярного аппарата. Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур. Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика).

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

**Хореография:** Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала). Батман сутеню вперед, в сторону, назад, батман тандю ку де-

пье, батман релеве-лян, гран батман, па-де-бурре (V позиция, лицом к опоре). Пор де бра с разнообразными движениями корпуса. Прыжки: па ассамбле, ассамбле с продвижением, дубль ассамбле. Ходы и продвижения: боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками. Упражнения для рук на основе народно-сценического танца.

**Художественная гимнастика.** Маховые движения: махи руками в основных плоскостях, в различных направлениях по дуге и по кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно; махи туловищем, раскачивания туловищем, боковой мах с горизонтальной восьмеркой руками. Прыжки: открытые и закрытые, прыжок в сочетании с вальсовым шагом, с наклоном вперед, с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ , 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  $360^\circ$ , разноименный поворот круговым махом. Упражнения с предметами: упражнения с малыми мячами - броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями.

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

**Техника синхронного плавания.** Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м), разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям I разряда. Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания. Постановка произвольных программ. Работа над выразительностью. Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ.

**Контрольно-переводные нормативы на конец учебного года  
для учебно-тренировочной группы свыше 3-х лет обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативные требования
<b>Общая физическая подготовка на суше</b>		
1.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимание)	12 раз
2.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	25 раз
3.	Подтягивание на перекладине	5 раз
4.	Вис углом на гимнастической стенке (держать 90 <sup>0</sup> )	20 с
5.	На гимнастической стенке поднимание ног в висе согнувшись до касания перекладины	6 раз
6.	Приседание на одной ноге («пистолетик»)	5 раз
<b>Плавательная подготовка</b>		
1.	Плавание комплексное 200 м	С оценкой техники
2.	Плавание кроль 100 м	1.16
3.	Плавание 2000 м (на выносливость)	Без учета времени
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
1.	Шпагат -левая -правая -поперечный	0 0 10 см
2.	Гимнастический мост (расстояние между руками и ногами)	30 см
3.	Стойка на кистях (удержание)	4-5 с
4.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90 гр. (вперед, в сторону, назад)	Удержание 8 с
5.	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты (удержание)	15 с
6.	Стойка на носке одной ноги, другая согнута вперед под прямым углом, руки	40 с

	вверх (удержание)	
<b>Техническая подготовка на воде</b>		
1.	Ходьба в позиции эгбите, 25м (балл) руки вверх «замок», (высота над поверхностью воды от плечевых суставов 10-15 см)	Оценка техники
2.	Проплывание стандартным гребком (балл): - угол вверх одной (левая, правая) 30/40м -угол вверх двумя 20 м/25м -фламинго (левая, правая) 30/40м Выполнение на скорость 50 м -стандартный гребок -обратный гребок -каноэ -пропеллер	5,5-6,0 5,5-6,0 5,5-6,0 80 с 75 с 80 с 75 с
3.	Выполнение обратной вертикали (балл): -стойка на 16 счетов -винт на 16 счетов	Оценка техники
4.	Выталкивание в обратной вертикали из и.п. барракуда (3 попытки, балл)	5,5-6,0 (не ниже таза)
5.	Выполнить серию обязательных и произвольных фигур (по жеребьевке) и произвольную программу (балл)	Норматив I разряд

### ***ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

#### ***Основные задачи тренировки:***

- Поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма за счет неуклонного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания, приведение ее в соответствие с изменившимися пропорциями тела синхронистки и возросшими функциональными возможностями ее организма. Повышение эффективности и экономичности техники синхронного плавания и

надежности при выполнении объемных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Развитие умения варьировать техникой движений (по темпу, амплитуде, усилиям, сложности, длительности нахождения под водой и т.д.), обучение балансированию в воде и рациональному расслаблению. Совершенствование исполнения произвольных программ (артистично, выразительно, легко и непринужденно). Освоение основных современных вариантов техники в каждом виде программы (обязательной и произвольной, технической, комбинированной).

- Накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков (получение звания судьи по спорту). Выполнение (подтверждение) нормативных требований КМС.
- 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, прыжки на батуте;
- упражнения синхронного плавания (специальные передвижения, винтовые и вращательные фигуры, обязательные фигуры, произвольные фигуры,

произвольные композиции, специальные тесты).

**Методы тренировки.** Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений), игровой и соревновательный методы, метод использования слова и средства наглядного воздействия.

## **1-й год обучения**

### **Группы спортивного совершенствования**

Возраст занимающихся – 12-15 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – выполнить норматив КМС по синхронному плаванию.

#### **Основные параметры учебного графика:**

**Количество занятий в неделю – 6-18**

Количество учебных часов в неделю – 24.

Максимальная продолжительность тренировки в день на период учебных занятий в общеобразовательной школе – **4-6 академических часа.**

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для групп спортивного совершенствования 1 года обучения представлен в табл. 19., контрольные нормативы на конец учебного года в табл. 22.

**Примерный годовой график  
распределения учебных часов для группы спортивного  
совершенствования 1 года обучения (24 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Общая физическая подготовка	14	13	12	12	12	13	12	10	12	10	10	8	<b>138</b>	
2.	Специальная физическая подготовка	15	14	16	18	26	26	30	30	20	25	25	23	<b>268</b>	
3.	Плавательная подготовка	20	18	22	18	18	18	20	20	22	16	10	8	<b>210</b>	
4.	Технико-тактическая подготовка	46	52	48	48	43	40	36	36	40	45	51	53	<b>538</b>	
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	<b>18</b>	
6.	Психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	<b>20</b>	
7.	Контрольно переводные испытания	3			3					3			3	<b>12</b>	
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	<b>14</b>	
9.	Восстановительные мероприятия	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	<b>30</b>	
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий													
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов													
	<b>Объем часов</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>103</b>	<b>1248</b>

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

*Упражнения на снарядах:* На гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, размахивания в висе на согнутых руках, раскачивания (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.

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

*Спортивные игры:* Футбол, водное поло (по упрощенным правилам). Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 3 км. Эстафеты на лыжах.

**Специальная физическая подготовка.** Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25,50,100 и 200 м основными видами передвижений). Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях). Имитационные движения

техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок, увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания).

**Спортивное плавание:** Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8). Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности. Тестирующие программы. **Хореография:** Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), батман фондю на 45°, релеве-лян на 90°. Из V позиции во всех направлениях, батман девлоппе, батман девлоппе пасса на 90°. Пор де бра – сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз. Прыжки: сисон-уверт на 45°, сисон-ферме. Туры. Ходы и движения: боковые перескоки, шаги польки, павальса, элементы итальянского (тарантелла), испанского, венгерского танцев.

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

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

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

## **2-й год обучения**

### **Группы спортивного совершенствования**

Возраст занимающихся – 13-16 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – подтвердить норматив КМС по синхронному плаванию.

#### **Основные параметры учебного графика:**

Количество занятий в неделю – 6-8.

Количество учебных часов в неделю – 26.

Максимальная продолжительность тренировки в день на период учебных занятий в общеобразовательной школе – 4-5 академических часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для групп спортивного совершенствования 2 года обучения представлен в табл.20., контрольные нормативы на конец учебного года в табл.22.

Таблица 20

**Примерный годовой график  
распределения учебных часов для группы спортивного  
совершенствования 2 года обучения (26 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часо в
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	14	13	12	12	12	13	12	10	12	10	10	8	<b>14</b>
2.	Специальная физическая подготовка	17	17	18	18	26	26	30	30	25	25	25	23	<b>17</b>
3.	Плавательная подготовка	24	24	22	22	20	20	20	20	20	16	10	8	<b>24</b>
4.	Технико-тактическая подготовка	48	52	55	52	47	41	43	41	42	53	61	65	<b>48</b>
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	<b>2</b>
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>1</b>
7.	Контрольно-переводные	3			3					3			3	<b>3</b>
8.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	<b>2</b>
9.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	<b>3</b>
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов</b>	<b>114</b>	<b>113</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>108</b>	<b>112</b>	<b>110</b>	<b>111</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>116</b>	<b>1352</b>

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

*Спортивные игры:* Футбол, ручной мяч, водное поло.

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

**Спортивное плавание, прыжки в воду:** Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки ласты). Проплывание дистанции 400 м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10. Дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ. Повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций. Повышение экономичности работы и продуктивности дыхания. Прикладное плавание.

Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

**Прыжки в воду:** совершенствование техники прыжков с 1- и 3-метрового трамплинов (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с 1-метрового трамплина).

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

**Художественная гимнастика:** Совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи. Прыжки: прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжковшагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу); перекидной прыжок в равновесие. Равновесие: переднее, заднее равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн. Повороты на 180° и 360°. Упражнения с предметами: упражнения с лентой, круги, змейки, спирали; упражнения с обручем: вращения, подбросы, перекаты.

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

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

**Техника синхронного плавания:** Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС. Умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки. Изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения. Достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур. Совершенствование техники винтов и вращений.

Анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям. Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур. Распространенные ошибки и методика их устранения. Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Особенности построения технических программ. Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований FINA. Разработка схем построений и перестроений. Графическая запись программ. Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Техничко-тактическое мастерство спортсменов. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка.

### **Группы спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения**

Возраст занимающихся – с 14 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – подтвердить норматив КМС по синхронному плаванию, занять призовое место на Республиканских соревнованиях.

#### **Основные параметры учебного графика:**

Количество занятий в неделю – 6-8.

Количество учебных часов в неделю – 28.

Максимальная продолжительность тренировки в день на период учебных занятий в **общеобразовательной школе – 5-6 академических часов.**

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для группы спортивного совершенствования свыше

2-х лет обучения представлен в табл. 21, контрольные нормативы на конец учебного года в табл.22.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

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

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

*Спортивные игры:* Футбол, ручной мяч, водное поло.

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

**Спортивное плавание, прыжки в воду:** Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки ласты). Проплывание дистанции 400 м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10. Дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ. Повышение

психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций. Повышение экономичности работы и продуктивности дыхания. Прикладное плавание. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

**Прыжки в воду:** совершенствование техники прыжков с 1- и 3-метрового трамплинов (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с 1-метрового трамплина).

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

**Художественная гимнастика:** Совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи. Прыжки: прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжковшагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу); перекидной прыжок в равновесие. Равновесие: переднее, заднее равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн. Повороты на 180° и 360°. Упражнения с предметами: упражнения с лентой, круги, змейки, спирали; упражнения с обручем: вращения, подбросы, перекаты.

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

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

**Техника синхронного плавания:** Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС.

**Примерный годовой график  
распределения учебных часов для группы спортивного  
совершенствования свыше 2-х лет обучения (28 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	14	13	13	13	12	13	12	10	12	10	10	8	<b>140</b>
2.	Специальная физическая подготовка	17	17	18	18	26	26	30	30	25	25	25	23	<b>280</b>
3.	Плавательная подготовка	24	24	22	22	22	25	25	23	24	20	12	13	<b>256</b>
4.	Технико-тактическая подготовка	55	57	58	59	53	46	44	49	50	57	65	67	<b>660</b>
5.	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	<b>20</b>
6.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
7.	Контрольно-переводные испытания	3		3						3			3	<b>12</b>
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
9.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	<b>40</b>
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов</b>	<b>121</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>118</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>123</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>123</b>	<b>1456</b>

Умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки. Изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения.

Достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур. Совершенствование техники винтов и вращений. Анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям. Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур. Распространенные ошибки и методика их устранения. Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Особенности построения технических программ. Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований FINA. Разработка схем построений и перестроений. Графическая запись программ. Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Техничко-тактическое мастерство спортсменок. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка.

*Таблица 22*

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы	
		ГСС	
		1й год	2й, 3й год
<b>Общая физическая подготовка на суше</b>			
1.	Отжимание (сгибания и разгибания рук в упоре лежа)	20 раз	25 раз

2.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	15 с гантелями (1кг)	20 с гантелями (2кг)
3.	Упражнение на пресс, наклон вперед (на гимнастической скамейки, за 30сек.)	Не менее 15 раз	Не менее 20 раз
<b>Плавательная подготовка</b>			
1.	Плавание комплексное 200м (на время)	3.10	2.50
2.	Плавание кроль 100м (на время)	1.12	1.08
3.	Плавание вольный стиль 1000м	б/у времени дыхание 1/6	б/у времени дыхание 1/10
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
1.	Шпагат (см)		
	-левая	0	0
	-правая	0	0
2.	-поперечный	0	0
	Гимнастический мост с опорой на одну ногу (см)	40	35
2.	другая вперед-вверх отклонение ноги от вертикали (гр.)	30	10-15
	3.	Стойка на кистях (удержание)	10с
4.	Стойка на кистях отведение ног в шпагат (удержание )	-	10с
5.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90 гр. (вперед, в сторону, назад) (удержание)	15 с	16 с
6.	Наклон вперед с захватом ног (удержание сек)	15 с	30 с
7.	Вис на гимнастической стенке в положении «угол»	20 с	25 с
8.	Просчитать и выполнить под счет фрагмент композиции	Зачет/незачет	Зачет/незачет
<b>Техническая подготовка</b>			
1.	Высота однократного выхода в экбите с фиксацией в позиции	До талии	До таза
2.	Высота однократного	До таза	До талии

	выталкивания		
3.	Вращение в вертикали на 360 гр. (балл)	-	6.5-7.5
4.	Вращение в обратной вертикали (на 24 счета) (балл)	6.0-7.0	6.5-7.5
5.	Спец. комплекс (проход в экбите руки вверх, балетная нога, пропеллер, «кик-пуль-кик») 100 м. (балл)	7.0-8.0	-
6.	Угол вверх попеременно (балл)	7.0-8.0	-
7.	Исполнение 3-х шпагатов на воде (балл)	-	7.0-8.0
8.	Выполнить серию обязательных и произвольных фигур (по жеребьевке) и произвольную программу (балл)	нормативы КМС	нормативы КМС

### ***ГРУППА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА***

#### ***Основные задачи тренировки:***

- Выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к использованию различных видов программы синхронного плавания.
- Реализация индивидуализированной спортивной специализации.
- Качественное повышение физических и функциональных способностей спортсменок, избирательно направленное воздействие на отдельные мышечные группы и на организм в целом.
- Формирование специфической выносливости к длительной работе в условиях гипаксии. Управление деятельностью центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой. Осуществление качественного контроля техники движения.
- Оптимизация динамических характеристик техники движения, выполнение

освоенных двигательных на максимальных и предельных скоростях движений и передвижений.

- Увеличение двигательного потенциала синхронисток за счет освоенных новых движений и их вариантов (вариативных действий). Подбор не привычных 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 спортсменок.
- Формирование у спортсменки психологической установки на личную инициативу и проявления творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ синхронного плавания.
- Накопление соревновательного опыта за счет систематического участия в состязаниях разного ранга и выступлениях в различных дисциплинах (соло, дуэт, группа, комбинированная программа и показательные выступления).
- Овладение современными научными знаниями о здоровье, тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

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

Выборочные легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями (резиновые амортизаторы, блочные устройства, тренажеры), спортивное плавание (с различными видами сопротивлений и отягощений, в заданном тренировочном режиме, плавание с задержкой дыхания), спортивные игры, хореография, акробатика, прыжки на батуте, упражнения синхронного плавания (фигуры, связки, композиции).

***Методы тренировки.*** Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений), игровой и соревновательный методы, метод использования слова и средства наглядного воздействия.

Психологические и медико-биологические методы.

Возраст занимающихся – с 15 лет.

Минимальное требование по спортивной подготовке на конец учебного года – выполнение нормативы МС разряда по синхронному плаванию.

### **Основные параметры учебного графика:**

Количество занятий в неделю – 6-18.

Количество учебных часов в неделю – 32.

Максимальная продолжительность тренировки в день на период учебных занятий в общеобразовательной школе – **6-8 академических часов.**

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для группы высшего спортивного мастерства представлен в табл. 23.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Общая физическая подготовка.** *Общеразвивающие упражнения:* Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с соответственным весом и весом партнера, с отягощениями, с предметами, на специальных приспособлениях) с использованием избирательной направленности в подборе упражнений. Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств - быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

*Легкоатлетические упражнения:* Бег: бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 90 мин. Прыжки и метания.

*Спортивные игры:* Футбол, ручной мяч, водное поло.

Таблица 23

**Примерный годовой график  
распределения учебных часов для группы высшего спортивного  
мастерства на весь период обучения (32 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	18	17	17	17	17	17	17	10	12	10	10	8	<b>170</b>
2.	Специальная физическая подготовка	19	19	22	22	26	26	30	30	26	28	28	24	<b>300</b>
3.	Плавательная подготовка	35	35	35	25	27	28	28	27	27	28	25	20	<b>340</b>
4.	Технико-тактическая подготовка	55	56	56	60	58	58	54	61	62	60	65	75	<b>720</b>
5.	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>26</b>
6.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
7.	Контрольные испытания	3			3					3			3	<b>12</b>
8.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	<b>30</b>
9.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	<b>42</b>
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	<b>Объем часов</b>	<b>140</b>	<b>138</b>	<b>140</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>140</b>	<b>136</b>	<b>138</b>	<b>140</b>	<b>1664</b>

### **Специальная физическая подготовка.**

**Зал.** Имитация гребковых движений с отягощениями. Совершенствование основных позиций синхронного плавания и переходы из позиции в позицию из различных положений (из виса на гимнастической стенке, из акробатической стойки, шпагата и др. позиций). Специальные упражнения для растягивания мышц и подвижности в суставах. Выполнение комплекса упражнений на задержку дыхания. «Сухая» тренировка. Специальная двигательная подготовка.

**Бассейн.** Выполнение специальных передвижений на скорость и резкость исполнения. Нарращивание развивающе-тренировочных нагрузок с отягощениями для развития силы и выносливости. Специальные комплексы в воде для совершенствования и поддержания гибкости (выталкивание 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 плоскости). Овладение центрированностью вращений и пространственным ориентиром. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину на различной глубине, комплексы упражнений с задержкой дыхания с ускоренным интервалом отдыха).

**Спортивное плавание:** Плавание 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 плавательных заданий в различных зонах тренировочных нагрузок - аэробная, аэробная-анаэробная, гликолетическо-анаэробная, смешанной алактатно-гликолетической. Использование равномерно-дистанционного метода. Плавание на уровне ПАНО, дистанционно- интервальный метод, повторно-интервальный, интервальный метод со ступенчатым повышением скорости, соревновательный метод.

**Прыжки в воду:** Синхронные прыжки в воду (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, с оборотами и винтами)

**Хореография:** Классический экзерсис у балетного станка и на середине зала. Пластическая подготовка. Работа над образом. Импровизация. Ходы и движения современных танцев.

**Художественная гимнастика:** Совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи. Прыжки: прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжков шагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу); перекидной прыжок в равновесие. Равновесие: переднее, заднее равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн. Повороты на 180° и 360°. Упражнения с предметами: упражнения с лентой, круги, змейки, спирали; упражнения с обручем: вращения, подбросы, перекаты.

**Акробатика:** Стойки: стойка на руках (удерживать), то же с переходом в шпагат. Перевороты: подводящие упражнения для переворотов вперед. Сальто вперед и назад (со страховкой преподавателя и с использованием лонжи)

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

**Техника синхронного плавания:** Всестороннее совершенствование техники выполнения произвольных упражнений. Выполнение сложно-координационных движений – винтовых и вращательных, поворотов в наклонных плоскостях, выталкивание из воды с последующей остановкой на «высоте» и др. Углубленная индивидуализированная специализация. Выполнение упражнений на длительную задержку дыхания (самоконтроль).

Выявление отличительных особенностей техники сильнейших спортсменок мира. Анализ соревновательной деятельности по видеозаписи. Взаимосвязь техники и выразительности.

Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ.

Технико-тактическое мастерство спортсменок. Работа над исполнительским мастерством.

Разработка схем построений и перестроений. Графическая запись программ. Совершенствование исполнения произвольных программ. Развитие творческой способности и образного мышления. Выбор соревновательного амплуа. Двигательная одаренность, индивидуальный почерк, степень совершенства технического и исполнительского мастерства.

Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Особенности построения технических программ. Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований FINA. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Технико-тактическое мастерство спортсменок. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка.

## **2.4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Важную роль в управлении тренировочного процесса играют данные медицинского и научного контроля. Необходимо регулярно проводить комплексное научно-медицинское обследование в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления.

К целям и задачам комплексного контроля относятся:

- обеспечение сохранения здоровья спортсменок, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью;

- повышение управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния здоровья, общефизической, специальной и функциональной готовности, полученной в процессе УКО, ЭКО, ТО, ОСД;
- проведение комплекса лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья спортсменов, ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности;
- работа обследования соревновательной деятельности (ОСД);

Этапные комплексные обследования (ЭКО) включает – обследование врачами-специалистами, флюорографию, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию, поликардиографию, РТВ и УЗисследование (по показателям); определение физической работоспособности, аэробных и анаэробных возможностей, характере адаптивных реакций организма; антропометрические исследования. ЭКО - 2 раза в год.

Обследования соревновательной деятельности (ОСД) включает - на соревнованиях: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД; электрокардиография; педагогические наблюдения.

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

### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса в синхронном плавании и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки занимающихся. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения - общеподготовительные, специально-подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого намечаются

основные целевые установки и структурируется тренировочный процесс. Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным. Этапный контроль проводится 2-3 раза в году с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач - определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменками, резервных возможностей организма. Текущий контроль проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к достижению спортивного результата. Для оценки текущего состояния спортсменок применяются стандартизированные тесты. В синхронном плавании они проводятся на суше и в воде. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа.

Систематический самоконтроль за состоянием здоровья, сна, аппетита, эмоциональным состоянием дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта. Оперативный контроль проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости

упражнений и степени восстановления организма спортсменки после выполнения упражнения или серий упражнений. Оперативный контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменок, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями или занятиями.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца и индивидуальная карта спортсмена. Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных (1-го или 2-го года обучения), предусматривается районное диспансерное обследование один раз в год. В него включены сдача основных анализов и осмотр занимающихся избранным видом спорта врачами-специалистами. Кроме того, накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача-терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям. Учащиеся тренировочных групп (свыше 2-х лет) и групп совершенствования спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (районное или городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой. Члены сборной команды по виду спорта проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования и текущие обследования в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль. Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменок после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов

перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения \_\_\_\_\_  
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_ Пол \_\_\_\_ Резус \_\_\_\_ Группа крови \_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

Место

учёбы \_\_\_\_\_ Курс,

класс \_\_\_\_\_

Спортивная школа \_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_ избранным видом спорта \_\_\_\_\_

Каким видам спорта преимущественно занимается \_\_\_\_\_

Сколько времени \_\_\_\_\_

Какими видами спорта занимался \_\_\_\_\_

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях \_\_\_\_\_

Разряд (звание) \_\_\_\_\_

(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства \_\_\_\_ Район (город)

Жилищные условия \_\_\_\_\_ Режим питания \_\_\_\_\_

Перенесенные:

а) болезни \_\_\_\_\_

б)

травмы \_\_\_\_\_

в) операции \_\_\_\_\_

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет  
(подчеркнуть)

Курение: с каких лет \_\_\_\_ по штук \_\_\_\_ в день, не курить (подчеркнуть)

<b>Антропометрические данные</b>									
<b>Показатели</b>	<b>1-е обследование</b>		<b>2-е обследование</b>		<b>3-е обследование</b>		<b>4-е обследование</b>		
	<u>(дата осмотра)</u>		<u>(дата осмотра)</u>		<u>(дата осмотра)</u>		<u>(дата осмотра)</u>		
	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	
<b>Масса тела (кг)</b>									
<b>Рост стоя, см</b>									
<b>Окружность грудной Клетки (см)</b>	вдох								
	выдох								
	пауза								
	размах								
<b>ЖЕЛ (см3)</b>									
<b>Мышечная сила (кг)</b>	пр. кисть								
	лев. кисть								
	становая								
<b>Данные наружного осмотра</b>									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жироотложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									
<b>Формы грудной клетки, спины, стоп, ног</b>									
Грудная клетка									
Спина									
Стопа									
Ноги									

### Данные ближайшего спортивного анамнеза

<b>Показатели</b>	<b>1-е обследование</b>	<b>2-е обследование</b>	<b>3-е обследование</b>	<b>4-е обследование</b>
	<u>(дата осмотра)</u>	<u>(дата осмотра)</u>	<u>(дата осмотра)</u>	<u>(дата осмотра)</u>
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

### Данные обследования внутренних органов

<b>Показатели</b>	<b>1-е обследование</b>	<b>2-е обследование</b>	<b>3-е обследование</b>	<b>4-е обследование</b>

	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

#### Функциональная проба

Показатели		1-е	2-е	3-е	4-е
		обследование	обследование	обследование	обследование
		(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
До физической нагрузки	Частота дыхания, раз в мин				
	Частота пульса, раз в мин				
	Характер пульса				
	Артериальной давление, мм рт.ст				

<b>После физической нагрузки</b>	<b>пульс</b>	10												
		20												
		30												
		40												
		50												
		60												
		Частота дыхания, раз в мин												
		Частота пульса, раз в мин												
<b>Характер пульса</b>														
Аускультация легких	стоя													
	лёжа													
Аускультация сердца	стоя													
	лёжа													

### Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по избранным видам спорта				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

## Физическая подготовка учащихся-спортсменов

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность								Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты	
		Общая								Специальная	Кол-во			
		Бег на 30 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	мяча на дальность,	Челночный бег 3x10 м, сек	Подтягивание на перекладине из виса	разгибание рук в	Бег на 1000 м, сек		Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней/стартов		
<b>При зачислении в ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ и КОР</b>														
Исходные данные														
Этап начальной подготовки:														
1-й														
Свыше 1года														
Учебно-тренировочный этап:														
1-й														
2-й														
3-й														
Свыше 3х лет														
Этап спортивного совершенствования:														
1-й														
2-й														
Свыше 2х лет														
Этап высшего спортивного мастерства														
Весь период														

## Методика оценки показателей здоровья

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения:

1) здоров; практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом);

2) занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания, пищеварения и мочевыделительной системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

## Методика оценки физического развития

Показатели физического развития (нормативы в таблицах 4 и 5) определяют по общепринятой методике их измерения. На начальном этапе отбора используют ограниченное количество признаков, не требующих специального инструментария и большого опыта измерений. Комплекс информативных признаков определяется спецификой вида спорта. Измерение основных показателей физического развития проводят следующим образом.

**Длина тела, см.** Определяют по расстоянию от верхушечной точки до пола. Испытуемый стоит правым боком к экспериментатору на ровной горизонтальной поверхности, сомкнув стопы и вытянув руки вдоль туловища. Антропометр не должен отклоняться от вертикальной линии.

**Масса тела в кг.** Вес тела определяют с точностью до десятых долей с помощью выверенных медицинских весов рычажной системы.

Обследуемый должен быть без верхней одежды и обуви.

Окружность грудной клетки, см. Фиксируется в состоянии покоя. При наложении сантиметровой ленты сзади на нижние углы лопаток спереди - по

нижнему краю сосковой линии у мужчин и верхнему краю грудных желез у женщин.

**Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см<sup>3</sup>** измеряют воздушным или водяным спирометрами. Испытуемый предварительно делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем глубокий вдох до отказа и плавно производит полный выдох в трубку спирометра. Лучший из двух попыток, результат записывают с точностью до 50 см. куб

Длина тела с вытянутыми вверх руками и размах рук, см. Стоя спиной к стене, испытуемый вытягивает обе руки вверх. Измеряют расстояние от пола до самой верхней точки пальцев обеих рук.

**Размах рук** определяют по расстоянию между крайними точками вытянутых в стороны рук.

**Длина стопы, см.** Определяют расстояние между наиболее выступающей сзади и самой отдаленной точками на конце первого или второго пальца. Измерение проводят штанговым (скользящим) циркулем или сантиметровой лентой. Ленту прикрепляют к полу, у нулевой отметки ставят вертикальный упор, к которому приставляется пятка правой стопы измеряемого. Оцениваемый показатель представляет собой отношение длины стопы к длине тела и выражается в *процентах*.

**Сила мышц** - сгибателей кисти рук, кг. Измеряют с помощью выверенного ручного динамометра (для 6-9-летних с делением до 30 кг. в положении стоя, прямая рука на уровне плеча без вспомогательных движений. Регистрируют лучший результат сильнейшей кисти из 2 попыток каждой рукой.

### **Методика тестирования показателей физической подготовленности**

Ниже представлено описание тестов стандартной программы «определения общей физической подготовленности» Нормативы приведены в таблице 7.

**Бег 30 м, сек.** Проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме без шиповок.

**Бег на месте в максимальном темпе.** Определяется количество беговых шагов за 10 сек. Тестируют в помещении с помощью простого приспособления: между двумя стойками (расстояние между стойками 1м) натягивают эластичный резиновый бинт на высоте бедра поднятой вперед и согнутой в колене под прямым углом ноги.

По команде «марш» спортсмен начинает бег на месте с максимальной частотой движений, каждый раз касаясь бедром натянутой резины. Подсчет движений проводят по количеству подъемов одной ноги. Полученный результат умножают на 2.

Оценивают во всех возрастных группах одинаково: 5 баллов -от 34 шагов и больше; 4 балла – 29-31; 3 балла - 26-28; 2 балла - 23-25; 1 балл - 22 шага и меньше.

**Челночный бег 3x10 м, сек.** Тест проводят на ровной дорожке длиной 10 м. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый пробегает 10 м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5 см), затем поворачивается крутом и пробегает 10 м к линии старта; кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

**Непрерывный бег 5 мин, м.** Для определения длины пробегаемой за 5 минут дистанции тест проводят на стадионе, на котором вся дорожка размечена по 10-метровым отрезкам. Каждый участник делает отметку на том месте, где его застал сигнал об окончании 5 мин.

Фиксируют общую длину пройденной за 5 минут дистанции.

**Прыжки в длину с места в см.** Прыжки выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги и проводят на размеченной резиновой (тартановой) дорожке. Учитывается лучший результат из трех попыток.

**Бросок набивного мяча** весом 2 кг вперед из-за головы см. Перед броском спортсмен занимает у линии старта исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при

разведении ног находится, на стартовой линии. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей из попыток.

**Подтягивание в висе на перекладине**, количество раз. Выполняют из исходного положения - вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**Наклон вперед см (тест на гибкость)**. Выполняют после разминки из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, колени выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки. Для этого 2 линейки укрепляют вертикально к скамейке таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним ее краем. Результат фиксируется со знаком +, если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки и со знаком -, если выше.

При тестировании не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения туловищем.

**Выкрут с палкой, см.** На палке нанесены деления с точностью до 0,1 см или наклеена сантиметровая лента. Исходное положение:

палка внизу, хватом двумя руками сверху, на ширине плеч (фиксируется расстояние). Поднимая прямые *руки* вверх, перевести палку назад за спину и опустить вниз (выкрут). Оценивается минимальная разница между шириной хвата при выкруте в плечевых суставах и шириной плеч. Дается 3 попытки. Перед испытанием предварительная разминка обязательна. Оценка выполнения теста: 5 баллов - разность между шириной хвата и плеч 10 см и менее; 4 балла - 11-20 см; 3 балла - 21-30 см; 2 балла - 31-40 см; 1 балл - 41 см и больше.

**Прыжки «с прибавками» или тест на координацию**, количество минимальных прибавлений в прыжках. Перед тестированием определяют максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливают границу, в

пределах которой спортсмену предстоит выполнять "прибавки". На расстоянии, равном 1/4 максимального результата от линии старта, отчерчивают первую линию; на расстоянии, равном 3/4 максимального результата - вторую линию» Спортсмен последовательно совершает попытки каждый раз с линии старта в пределах границ 25-75% от максимального прыжка, постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Подсчет прибавок прекращается, как только спортсмен достиг второй линии или если в двух прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Тест проводят на покрытии, исключая жесткое, приземление.

## **2.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Примерный перечень распределения тем и объем теоретической подготовки в часах по годам обучения представлен в табл. 24.

### **Группы спортивного оздоровления и начальной подготовки**

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

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

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

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

Таблица 24

## Объем теоретической подготовки по годам обучения, ч

№ п/п	Название темы	Этапы подготовки и годы обучения										
		ОС	НП		УТГ				СС			ВСМ
		1-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
1.	Физическая культура и спорт в Узбекистане.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Синхронное плавание в системе физического воспитания				+	+	+	+	+			
3.	История развития синхронного плавания.	+	+	+					+	+	+	+
4.	Актуальные вопросы синхронного плавания				+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании				+	+	+	+				
7.	Краткие сведения о физиологических основах организма				+	+	+	+				
8.	Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

9.	Основы техники синхронного плавания.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Техника классификационных фигур (технические элементы)									+	+	+
11.	Техника произвольных фигур в синхронном плавании				+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Система спортивной тренировки									+	+	+
14.	Планирование спортивной тренировки и ведение дневника.				+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Врачебный контроль и самоконтроль				+	+	+	+	+	+	+	+
16.	Техника спортивного плавания и прыжков в воду.	+	+	+	+							
17.	Основы техники хореографических упражнений				+	+	+	+	+			
18.	Техника художественной гимнастики				+	+	+	+				
19.	Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте				+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Основы музыкальной грамоты.											

21.	Медико-биологические особенности женского спорта		+	+	+	+						
22.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок.				+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Правила организации и проведения соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Оборудование и инвентарь.	+	+	+	+	+						
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>26</b>

**Основы техники синхронного плавания.** Основные понятия о технике. Техника выполнения основных гребков (плоский, стандартный, обратный, смешанный). Общая характеристика разновидностей передвижений в синхронном плавании (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ). Ошибки, пути и методы их устранения. Техника классификационных фигур (группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот вперед и назад в группировке и согнувшись). Основные требования к технике исполнения фигур (темп, ритм, правильная геометрия, высота). Ошибки, пути и методы их устранения.

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

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

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

### **Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов.**

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

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

**Оборудование и инвентарь.** Правила внутреннего распорядка в бассейне и пользования инвентарем. Виды спортивного инвентаря.

### **Учебно-тренировочные группы**

**Физическая культура и спорт в Узбекистане.** Физическая культура как одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей. Значение выступлений узбекских спортсменов на международной арене и популяризации достижений Узбекского спорта.

**Синхронное плавание в системе физического воспитания.** Состояние и развитие синхронного плавания в Узбекистане. История синхронного плавания. Выступление спортсменов на международных соревнованиях. Состояние и развитие синхронного плавания в данной области (городе).

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

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

**Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании.** Место, роль и значение спортивной классификации и терминологии. Принципы построения спортивной классификации и терминологии. Содержание требований спортивной классификации. Спортивная классификация по синхронному плаванию. Спортивные разряды и звание.

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

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

**Гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании.** Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее

значение. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена занимающихся. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви, одежды. Гигиена жилища, гигиена сна. Гигиенические требования к плавательным бассейнам. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения: закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий синхронным плаванием. Режим спортсменов, значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Питание: значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Питьевой режим, контроль за весом тела.

**Основы техники синхронного плавания.** Силы, влияющие на продвижение спортсменки в воде, и их характеристика. Характеристика гребков (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Индивидуальные особенности техники гребков и их зависимость от анатомо-физиологических особенностей спортсменки и ее физического развития.

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

**Техника произвольных упражнениях синхронного плавания.** Основы техники одиночных, парных и групповых выступлений. Принципы и

правила построения произвольных программ. Архитектоника произвольных программ. Характеристика упражнений на бортике бассейна. Подбор музыки для сольных, парных и групповых выступлений и ее анализ. Критерии исполнительского мастерства в синхронном плавании. Требования к трудности элементов и соединений, техничности, оригинальности, выразительности, синхронности исполнения произвольных упражнений в различных возрастных группах.

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

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

Роль и значение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Дневник учета учебно-тренировочной работы: направленность и содержание тренировки, ее дозировка, оценка результатов работы над техникой, тактикой. Режим, сон, время подъема, самочувствие, питание, отдых, работоспособность; анализ данных учета и использование выводов в планировании тренировки. Основные документы учета учебно-тренировочной работы учащихся школы: отчет за учебный год и по месяцам, отчет за период нахождения на учебно-тренировочном сборе.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Необходимость врачебного

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

### **Техника спортивного плавания и прыжков в воду.**

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

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

*Основы хореографической подготовки:* постановка головы, рук, ног; изучение подготовительных и основных позиций, основных упражнений: полуприседы, приседы, батманы, махи, сгибания и разгибания ног, круговые движения и др. *Хореографическая «растяжка», методика обучения упражнениям у хореографического станка, на середине зала. Танцевальные элементы.* Характерные упражнения историко-бытового и народного танцев. Постановка и подбор элементов хореографии для составления произвольных композиций. Пластическая подготовка и импровизация.

**Техника художественной гимнастики.** Задачи и содержание художественной гимнастики для совершенствования спортивного мастерства синхронисток. Классификация упражнений художественной гимнастики. Понятие о технике художественной гимнастики. Краткая характеристика упражнений без предметов и их классификация. Техника выполнения пружинных движений, прыжков, равновесий, поворотов, волн, взмахов. Характеристика упражнений с предметами.

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

**Основы музыкальной грамоты.** Значение музыки в синхронном плавании. Основы музыкальной грамоты: ритм, метр, темп, длительность звуков, размер, такт, затакт, интервал, определение на слух музыкального размера по метрическому акценту. Содержание музыки. Строение музыкальной фразы, музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений и составление произвольных упражнений.

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

**Правила организации и проведения соревнований.** Роль соревнований в учебно-тренировочном процессе. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, характер соревнований. Заявка на участие (предварительная, именная, техническая). Характеристика судейства. Методика судейства обязательной программы. Градации сбавок за ошибки. Выведение оценки. Анализ судейства технической программы. Методика

судейства произвольной программы. Критерии оценки построения и исполнения произвольных композиций. Выведение средней и окончательной оценки. Документация и порядок ее оформления.

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

### **Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

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

**История развития синхронного плавания.** Выход узбекских спортсменок на международную арену. Анализ выступлений отечественных синхронисток на Азиатских играх, чемпионатах Азии и мира, на важнейших международных соревнованиях. Различные школы и стили в синхронном плавании.

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

**Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием.** Основные требования, предъявляемые к технике безопасности (с учетом спортивного стажа и возрастных особенностей занимающихся).

Профилактика несчастных случаев на воде. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Разминка как средство профилактики травмы. Использование специального инвентаря (гимнастических снарядов, хореографического станка, батута, ласт, отягощений и др.) в соответствии с требованиями правил техники безопасности. Дисциплинированность спортсменок при групповых выступлениях.

### **Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании.**

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

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

**Критерии эффективности спортивной техники** (количественные и качественные). Надежность техники, сочетание стабильности, вариативности. Необходимость постоянного совершенствования техники. Изучение и исследование техники. Характеристики движений - механические, пространственные, временные, пространственно-временные (кинематические, динамические, ритмические). Особенности сбора информации о характеристиках движений, ее обработка, получение выводов о составе, структуре и эффективности действий. Пути овладения техникой и ее совершенствование в синхронном плавании. Ошибки в технике, их причины и пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой: сбор информации, ее оценка по контролируемым параметрам и эффективности.

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

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

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

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

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

Содержание спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме.

Специфические принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсменов, непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха, постепенное и максимальное увеличение нагрузок, цикличность тренировочного процесса

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

#### **Планирование спортивной тренировки и ведение дневника.**

Требования к планированию: перспективность, реальность, конкретность, научность, объективность, систематичность. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования.

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

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

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

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

#### **Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды**

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

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

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

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

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

**Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте.** Характеристика акробатических упражнений и их структура. Фазовая структура отдельных элементов акробатики. Акробатика как средство физической подготовки спортсменок-синхронисток. Совершенствование техники основных акробатических упражнений: группировка, перекаты,

стойка на лопатках, кувырки, стойки, перевороты и полуперевороты. Приемы страховки. Основные ошибки и методика их устранения. Профессионально-педагогические навыки по акробатике, необходимые тренеру по синхронному плаванию.

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

**Музыка на занятиях синхронным плаванием.** Общие вопросы построения и восприятия музыкального произведения. Коммуникативная функция музыки. Структура и механизмы художественного воздействия музыки на занимающихся синхронным плаванием. Особенности подбора музыкальных произведений для произвольных композиций. Составление упражнений. Художественное моделирование движений с музыкой.

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

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

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

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

### **Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов.**

Формирование нравственности - основа воспитания спортсмена в школе спорта. Мотивация спортивной деятельности спортсмена. Эстетическое воспитание - один из аспектов нравственного воспитания. Воспитание трудолюбия, устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и др. качеств. Волевая подготовка: основные методы, объективные и субъективные трудности. Специальная психологическая подготовка синхронисток, регулирование психических состояний, связанных с длительной задержкой дыхания. Спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по синхронному плаванию. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменки: способы настройки, мобилизация, снятие напряженности. Идеомоторные упражнения. Упражнения для расслабления, успокоения. Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств спортсменки: систематическое участие в соревнованиях, направленное воздействие тренера на сознание и поведение спортсменки, этические беседы и диспуты, общественно-полезная работа в спортивных коллективах и вне их, организация общего режима жизни спортсменки и др.

### **2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Воспитательная работа в детско-юношеских спортивных школах организуется в соответствии с решениями правительства и направлена на формирование организаций и федераций по виду спорта. Воспитательная работа должна предусматривать практическую связь с идейно-воспитательной работой в общеобразовательной школе.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление

коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь опытных спортсменов; творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждение итогов его выполнения, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, участие в оформлении спортивных залов и сооружений.

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

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

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

Тренеру следует фиксировать спортивные результаты своих воспитанников и отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на занятие определенного места, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств. Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому разрабатывая план - воспитательной работы с учащимися детско-юношеских спортивных школ,

тренер-преподаватель должен заранее планировать изучение особенностей поведения учащихся в быту, их учебной и общественной деятельности.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юным спортсменом является воспитание высоких моральных качеств, преданности стране, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома, - на все это должен обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит,

прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в

приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности.

В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необходимые для юного спортсмена волевые усилия. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психологически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем показать высокое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, психологические упражнения, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вносить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного

воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности восстановительной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования восстановительной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

## **2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются менее эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов

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

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более

одного сеанса. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и тренировочной группе следует избегать применения медико-биологических средств.

## **2.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи. В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судейств соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении

тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

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

## **2.9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ**

Организация занятий по синхронному плаванию включает:

- 1) проверку и подготовку места для занятий;
- 2) обеспечение требований безопасности занимающихся;
- 3) подготовку обучаемых к занятиям плаванием;
- 4) подготовку преподавателя к проведению урока.

Особого внимания требует процесс первоначального обучения. Акватория обучения или тренировки должна соответствовать уровню умения занимающихся (не умеющие плавать не допускаются на глубину); освоение акватории тренировки занимающимися осуществляется постепенно: по мере выработки у спортсменок плавательных навыков, им разрешается выполнять упражнения в глубокой части бассейна.

Обязательные требования безопасности на учебно-тренировочных занятиях связаны с общими и специфическими правилами обеспечения безопасности на воде; требуется их неукоснительное соблюдение.

Перед началом занятия преподаватель обязан осмотреть ванну бассейна и проверить наличие оборудования и инвентаря, необходимых для его проведения. При обучении плаванию детей нужно иметь шесты, плавательные доски, резиновые надувные круги, обручи из пластика, пластмассовые надувные мячи, яркие, хорошо видные на дне мелкие

предметы для доставания их со дна при нырянии и проведении игр и развлечений в воде.

Возраст занимающихся, наполняемость учебных групп, количество и продолжительность занятий регламентируется положением и программой для ДЮСШ.

Начиная занятия по синхронному плаванию, занимающиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину.

Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности.

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по синхронному плаванию с разрешения врача.
2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.
3. Занятия с не умеющими плавать проводятся на мелком месте.
4. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением преподавателя.
5. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.
6. К изучению прыжков в воду допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.
7. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-переключка занимающихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешением преподавателя.
8. Преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.
9. Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.
10. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!»,

«Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.

11. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.
12. Нельзя приступать к занятиям раньше чем через 2 ч после приема пищи.
13. На занятиях по синхронному плаванию должен присутствовать врач (медицинская сестра).
14. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.
15. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Содержание урока, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.
16. Допустимый количественный состав учебных групп на одного преподавателя не должен превышать 15 человек.

Наиболее благоприятной при обучении синхронному плаванию в крытых плавательных бассейнах считается температура воды +27-29°C.

Продолжительность занятий в воде зависит от задач урока, температуры воды и воздуха. В случае появления дрожи, «гусиной кожи», посинения губ занимающимся необходимо выйти из воды, вытереться досуха и одеться.

### **Специфические правила**

1. Вода в бассейне должна быть прозрачной, хорошо освещенной и соответствовать медицинским стандартам. Дно бассейна должно быть гладким, без посторонних предметов и просматриваться во всех точках и направлениях. При искусственном освещении бассейна надо не допускать чрезмерных бликов в воде, мешающих контролировать акваторию. Соблюдение этих условий особенно важно для синхронного плавания.
2. Акустические требования к проведению занятий в бассейне предполагают

хорошую слышимость естественного голоса, сигналов и команд, а также трансляции музыкального сопровождения и микрофонного усиления звука. Это необходимо для общения тренера с занимающимися и обеспечения им контроля над ситуацией в воде.

3. Специальное надводное и подводное музыкальное оборудование, устанавливаемое на занятиях по синхронному плаванию, требует особого внимания к технике безопасности. *Запрещается* применение незапатентованного оборудования; использование самодельных систем подводного звучания; применение негерметизированного подключения к силовой сети.
4. Зона риска синхронного плавания связана с двумя основными позициями спортивной тренировки: а) длительной задержкой дыхания; б) долговременной работой в позиции обратной вертикали.
5. Умение спасти и оказать первую (доврачебную) помощь пострадавшему в воде при несчастном случае является обязательным условием для проводящего занятия на воде.
6. Глубина бассейна должна соответствовать характеру выполняемых упражнений, и, наоборот, задаваемые тренером движения должны учитывать реальные особенности бассейна (например, в мелком бассейне нельзя исполнять упражнения, связанные с риском удариться о дно).
7. Проплывание дистанций под водой (проныривание) должно заканчиваться в мелкой части бассейна и обеспечиваться страховкой партнера.
8. Участие спортсменов в исполнении произвольных композиций требует согласованности действий партнеров, соблюдения правильного счета, особой внимательности при исполнении движений с большой амплитудой, акробатических движений и поддержек.
9. Работа с партнерами предполагает отсутствие колющих или царапающих элементов в спортивном костюме, головном уборе и на теле спортсмена.
10. Продолжительное пребывание в позиции обратной вертикали должно сопровождаться компенсирующими упражнениями, выполняемыми в

позиции прямой вертикали и в горизонтальной плоскости (в воде и в зале).

Соблюдение вышеперечисленных правил безопасности и предупреждения несчастных случаев на воде - важное и надежное средство профилактики травматизма и необходимое условие спортивного совершенствования в синхронном плавании.

## Литература

1. Водные виды спорта: Учебник. / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: 2003 г.
2. Краснова Г.М., Краснова О.Г.- Техника исполнения основных фигур синхронного плавания: Метод рекомендации - Т.: УзГИФК, 2009.
3. Krasnova G.M., Ahmedova G.I.-Sinhron suzishda sport muvaffaqiytlarini belgilovchi omillar: O'quv-uslubiy qo'llfnma - Т.: УзДЖТИ, 2013.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике.-М.: ФиС,1984.
5. Максимова М.Н., Боголюбская М.С., и др. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. М.: РГУФК, 2004
6. Матвеев Л.П.- Общая теория спорта и ее прикладные аспекты.-М., 2001
7. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / М.Н. Максимова - М.: Советский спорт, 2007.-192 с.
8. Теория и методика синхронного плавания: Учебник/ М.Н.Максимова,- М.: Советский спорт, 2012.-304с.
9. Jennifer Grey. Coaching synchronised Swimming Figure Transitions, Standart Studio Unit H. Boyn, 1993.
10. Fina Handboor 2013-2017 Federation international de notation constitution and Rules.-382 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
<b>I. Нормативная часть учебной программы.....</b>	<b>8</b>
Основные этапы подготовки.....	8
Режим работы.....	11
<b>II. Методическая часть учебной программы.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1. Организационно-методические указания.....</b>	<b>16</b>
Основные термины и понятия.....	18
Основы многолетней тренировки спортсменов.....	19
Особенности биологического развития девочек (девушек), специализирующихся в синхронном плавании.....	22
Основы планирования годовых циклов.....	27
Характеристики соревновательной деятельности.....	33
Развитие физических качеств в синхронном плавании.....	36
<b>2.2. Учебный план.....</b>	<b>39</b>
<b>2.3. План-схема годового цикла подготовки.....</b>	<b>41</b>
Спортивно-оздоровительные группы.....	41
Группа начальной подготовки.....	46
Учебно-тренировочные группы.....	53
Группы спортивного совершенствования.....	78
Группы высшего спортивного мастерства.....	94
<b>2.4. Педагогический и врачебный контроль.....</b>	<b>100</b>
<b>2.5. Теоретическая подготовка.....</b>	<b>113</b>
<b>2.6. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....</b>	<b>130</b>
<b>2.7. Восстановительные средства и мероприятия.....</b>	<b>136</b>
<b>2.8. Инструкторская и судейская практика.....</b>	<b>138</b>
<b>2.9. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.....</b>	<b>139</b>
Литература.....	144