



Утверждаю  
Директор МБУ СШОР № 14  
А.Г. Макаров  
«2018»

# ВИД СПОРТА: СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО  
РЕЗЕРВА № 14 ПО ПЛАВАНИЮ

## Программа спортивной подготовки по синхронному плаванию

разработана на основании Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом  
Минспорта России от «19» января 2018 г. № 25

срок реализации 12 лет

Калининград 2018

## **Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по синхронному плаванию составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. №25.

Настоящая программа разработана для спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, и раскрывает комплекс параметров спортивной подготовки юных спортсменок на весь многолетний период обучения и тренировок, от тренировочного этапа до этапа высшего спортивного мастерства. Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью дать единое направление в многолетнем тренировочном процессе. При её разработке были использованы результаты научных исследований и современные тенденции в развитии синхронного плавания, методы и практические рекомендации теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, психологии, спортивной медицины и гигиены.

В структуру программы включены основные цели и задачи подготовки спортсменок, режим тренировочной работы, условия зачисления в спортивную школу и перевод занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки. На каждый этап спортивной подготовки представлен программный материал по этапам спортивной подготовки, средства и методы спортивной подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, психологическая подготовка, система восстановительных и воспитательных мероприятий, календарный план спортивных соревнований.

Программный материал изложен по годам и этапам подготовки, обеспечивая в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных нагрузок, рост физического и технического мастерства. Специально-двигательная практика спортсменок – синхронисток включает разнообразные тренировочные упражнения и виды подготовки: обязательные и произвольные упражнения синхронного плавания, плавательную, хореографическую и акробатическую подготовку, элементы прыжков в воду - всё это требует выработки комплексного подхода к оценке тренировочного процесса в синхронном плавании.

В программе разработаны контрольно – нормативные требования к физической и технической подготовки спортсменок. Материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по этапам спортивной подготовки (начальной, тренировочной, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства), что позволяет тренерам всех спортивных школ 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 занятиях.

## Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

В процессе многолетней подготовки выделяется несколько этапов – этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной подготовки), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Каждый этап характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Процесс подготовки каждого года обучения должен быть направлен на воспитание у занимающихся морально-этических качеств и здорового образа жизни, достижения спортивных результатов в избранном виде спорта.

Работа в спортивных школах предусматривает привлечение специалистов по смежным дисциплинам – хореографии, акробатике, плаванию, прыжкам в воду (с оплатой труда в соответствии с тарифной сеткой при условии обязательной сдачи экзамена по технике безопасности и оказанию первой помощи при несчастных случаях).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по синхронному плаванию, представлены в табл. 1.

*Таблица 1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	6-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	5

На этапе начальной подготовки максимальный состав групп не может превышать двух минимальных составов групп по видам спорта.

На этапе спортивной специализации при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов и их количественный состав не должен превышать на тренировочном этапе – 16 человек (для тренирующихся свыше трёх лет) и 20 человек (для тренирующихся до трёх лет), на этапе совершенствования спортивного

мастерства – 12 человек, на этапе высшего спортивного мастерства – 8 человек.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»**

### **ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ:**

**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.

**Психологическая подготовка** - процесс формирования, закрепления и активизации готовности личности, коллектива к определенному виду деятельности или выполнению задачи.

**Теоретическая подготовка** — это педагогический процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки спортсменов.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание представлены в табл. 2

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	26-34	22-28	17-23	8-12	8-12	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	22-28	26-34	26-34	31-39	26-34	26-34
Техническая подготовка (%)	36-47	36-47	39-51	43-55	48-62	52-68
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	2-4	2-4	3-4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	3-5

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица 3

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	2	3	3	1	1
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	2	2	4	4	5	5

### 2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

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

Продолжительность одного занятия не должна превышать:  
в группах начальной подготовки свыше года 2-х часов;  
в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов и при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия; медико-восстановительные мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. Условия зачисления в спортивную школу и перевод занимающихся на последующие годы обучения осуществляются на основании выполнения ими программных требований по общефизической (ОФП), специально-физической (СФП) и технической подготовленности и при отсутствии медицинских противопоказаний.

## **2.5. Особенности биологического развития (девочек) девушек, специализирующихся на синхронном плавании. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для определения содержания отдельных этапов многолетней 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 период 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. Этап завершается появлением первой менструации.

Постпубертатный период характеризуется завершением реализации индивидуальной программы биологического созревания, он длится примерно 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. Результаты исследований (по данным КНГ) указывают, что оптимальным возрастом для развития гибкости является возраст 5-8 лет.

Гибкость зависит от эластичности связок, сухожилий и мышц. Хорошо развитая гибкость способствует овладению рациональной техникой обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания, достижению выразительности и непринужденности в исполнении произвольных композиций и общему совершенствованию исполнительского мастерства.

С увеличением силы эластичность мышц и связок заметно снижается, в этом случае рекомендуется целенаправленная и систематическая тренировка в статическом и динамическом режимах для поддержания и дальнейшего развития гибкости. Силовые качества проявляются во всех упражнениях синхронного плавания (обязательных и произвольных).

Сила мышцы определяется ее физиологическими параметрами - величиной физиологического поперечника и нервной регуляцией.

Предполагается, что количество мышечных волокон генетически предопределено и не может изменяться, однако при систематических упражнениях мышечное волокно гипертрофируется, и мышцы становятся сильнее. Прирост силы у девочек-синхронисток проявляется в возрасте 11-12 лет, он связан с увеличением прироста мышечной массы и изменениями функциональной активности эндокринной системы, однако к концу пубертатного периода силовые показатели могут снижаться и вновь увеличиваться после достижения половой зрелости (14-15 лет). Поэтому фундаментом развития силы в синхронном плавании должна стать разносторонняя двигательная деятельность, выстраиваемая с учетом специфики женского организма. Для развития выносливости также есть свои

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

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 высоко-квалифицированных спортсменок в циклических видах спорта МПК может достигать до 5-6 л/мин.

Характерным для синхронного плавания является то, что значительная часть

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

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

Спортивные достижения и их рост в процессе многолетних тренировок в синхронном плавании зависят во многом от уровня развития скоростных качеств. Скоростные качества наиболее эффективно развиваются в юном возрасте.

Подвижность нервных процессов (чередование фаз возбуждения и торможения) способствует освоению высокого темпа движений и предельной быстроты отдельных элементов техники. Диапазон возраста для целенаправленного развития скоростных способностей - с 7 до 15 лет. Для определения оптимальных возрастных зон развития ловкости (или координационных способностей) следует обратиться к специфике самого вида спорта. В синхронном плавании спортсменкам приходится решать сложные пространственно-координационные задачи с первых этапов обучения - фигуры, связки, винтовые и вращательные движения, хореографические и акробатические элементы, калейдоскопные построения и перестроения, композиции.

К 7-10 годам организм занимающихся готов к специфической и



планомерной работе по развитию координационных способностей. Чем раньше юные спортсменки научатся ощущать, воспринимать и оценивать свои действия, тем быстрее они приобретут запас двигательных навыков и умений. Двигательный опыт позволяет избегать тонической и координационной напряженности при 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.

### **Медицинские требования.**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШОР, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия синхронным плаванием.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в академических часах (45 мин)

представлены в табл.4.

*Таблица 4*

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	6	6	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	3	6	6	6	7

Общее количество часов в год	312	312	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	312	312	312	364

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для спортсменов основными могут быть такие соревнования, как Первенство и Чемпионаты ПФО, России, Кубок России и т.д. Для начинающих спортсменов основными могут быть первенство ДЮСШ, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсменов.

Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

## 2.8. Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в табл. 5, 6.

Обеспечение оборудованием

Таблица 5

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Аппаратура для трансляции музыки под водой (гидрофон, звуковые колонки)	комплект	1
2.	видеокамера	комплект	1
3.	Магнитофон переносной	штук	1
4.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	метров	20
5.	Прибор для определения силы звука под водой	штук	1
6.	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	4
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	4
8.	Гидроперескоп для просмотра движений под водой	комплект	1
9.	Доска для плавания	штук	10
10.	Зеркало 2х3 м	штук	2

11.	Лопаточки для плавания	пара	10
12.	Метроном	штук	2
13.	Обруч гимнастический	штук	10
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Станок хореографический	комплект	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально по пользованию	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	На занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Зажим для носа	штук	На занимающегося	4	1	6	1	6	1	8	1
3.	Купальник для соревнований	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
4.	Купальник для тренировок	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна(шлёпанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8.	Тапочки гимнастические	штук	На занимающегося	-	-	1	1	3	1	2	1
9.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
10.	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

## **2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

**Этап начальной подготовки.** На этот этап зачисляются лица желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа - 2-3 года. В группах начальной подготовки осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники синхронного плавания и плавания. На данном этапе обязательным условием является выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта синхронное плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта синхронное плавание.

Важна так же задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На этапе начальной подготовки формируются группы примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать и умеющих держаться на воде, знакомых с азами синхронного плавания.

Этап начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из числа здоровых учащихся, проявивших способности к синхронным плаванию,

прошедших необходимую подготовку не менее одного года, выполнивших

приемные нормативы по общей физической и специальной подготовки. Продолжительность этапа - 5 лет.

Основными задачами подготовки на данном этапе являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности

выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта синхронное плавание;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Этап спортивного совершенствования.** Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. Продолжительность этапа - 3 года и более. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка

спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

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

**Этап высшего спортивного мастерства.** Группа формируется из одаренных спортсменок, выполнившие норматив мастера спорта или мастера спорта международного класса, прошедшие комплексное обследование во врачебно-физкультурном диспансере, контрольные соревнования, специальные тестирования по ОФП и СФП и технической подготовке (по решению педагогического совета).

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта синхронное плавание, допускается привлечение дополнительно педагога при условии их одновременной работы с лицами, проходящими

спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### Перечень тренировочных сборов

Таблица 7

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную

	подготовке					подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

## 2.11. Структура годичного цикла

### *Основы планирования годичных циклов.*

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

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

летний период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

### ***Годичный макроцикл.***

Чем выше спортивная квалификация 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 общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

Подготовительный период принято делить на два этапа:

- обще подготовительный этап
- специально-подготовительный этап

Основной задачей обще подготовительного этапа является постепенное втягивание организма 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 18 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 19 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.

## Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

1) Рекомендации по организации и проведению тренировочных занятий  
Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

§ организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся, психологического настроения на продуктивную работу;

§ осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения

работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной или ной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

§ осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма.

Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями. В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую

общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий:

§ Групповая- создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

§ Индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

§ Самостоятельная- занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

2) Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

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

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

**Тренер обязан:**

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

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

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

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

- Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
- Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
- Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять

одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен предупредить и вывести из воды, либо отменить занятие.
  - Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде.
  - При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды.
- Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности— на способствующие

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать

преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам— соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

**Биохимический 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 спортсменов, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное

эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью;

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

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

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

**ТО(текущие обследования)** 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.

Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки предусматривается обследование один раз в год в медицинском учреждении, по месту регистрации места жительства с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта.

Тренировочные группы принимаются на диспансерный учет во врачебно-физкультурный диспансер.

Накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача-терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Учащиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой.

Члены сборной команды по виду спорта проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования

(ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль.

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

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

#### **Начальный этап**

#### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

#### **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при

выполнении движений.

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

### **Спортивное плавание, прыжки в воду:**

Упражнения по освоению с водой.

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

Игры и развлечения на воде.

**Хореография:** Изучение позиции ног в положении неполной выворотности. Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед.

Ознакомление с элементами классического экзерсиса: деми плие, батман тандю (положение неполной выворотности), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, поклон (книксен).

*Художественная гимнастика:* Ходьба: на носках, мягкий, 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 глссера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков.

Обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда: группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись. Ознакомление с опорным гребком.

Обучение опорному гребку в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении). Упражнения для обучения технике гребков, основных позиций, специальных передвижений и простейших фигур.

Распространенные ошибки и методика их исправлений.

## **Тренировочный этап**

### **Основные задачи тренировки:**

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

### **Основные средства тренировки:**

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

### **Методы тренировки**

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

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки с акцентом внимания на технику синхронных передвижений: 10 x 25 м с умеренной

интенсивностью и интервалом отдыха 10-30 с.

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

### **Тренировочные группы 1 года обучения**

#### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч.

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

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

#### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые упражнения с увеличением амплитуды, упражнения с помощью партнера. Перерастягивание: активное и пассивное, с опорой о гимнастическую стенку в горизонтальном и вертикальном положениях, на тренажерах.

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

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

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

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

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

Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания.

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

Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей-проплавание 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: проплавание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1/6), проплавание отрезка 25 м кролем без дыхания.

Совершенствование техники стартов и поворотов. Обучение учебным прыжкам в воду (соскоки в воду из передней стойки с бортика бассейна и 1-метрового трамплина).

Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала). Препарасьон, плие, батман тандю пасса, рои де жамб пар терр, сюр ле ку де-пье, батман фондю, батман фраппе, пор де бра.

Прыжки: па-эшапэ. Ходы и движения: ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка». Упражнения для рук на основе русских народных танцев.

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

Акробатика: Перекаты: в сторону, в группировке, из седа ноги врозь.

Кувырки: назад из упора присев, кувырок вперед с места, длинный кувырок.

Стойки: на лопатках, на кистях с помощью партнера, у опоры. Мосты.

Подъемы из положения мост.

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

Техника синхронного плавания. 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.

## **Тренировочные группы 2 года обучения**

### **Общая физическая подготовка:**

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

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

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

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

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

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

Метание мяча с разбега на дальность.

*Спортивные игры:* волейбол, баскетбол, ручной мяч.

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

*Ходьба на лыжах:* Основные способы спусков, подъемов.

Передвижение на технику 1 км.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые упражнения с увеличением амплитуды, упражнения с помощью партнера. Перерастягивание: активное и пассивное, с опорой о гимнастическую стенку в горизонтальном и вертикальном положениях, на тренажерах.

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

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

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

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

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

Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания.

Музыкально-ритмические задания: определение музыкальных

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

Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей - проплывание дистанции 50 м вольным стилем в соответствии с контрольным нормативом. Технически правильно, в равномерном темпе преодоление дистанции до 800 м (без учета времени).

Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1/6), проплывание отрезка 25 м кролем без дыхания.

Совершенствование техники стартов и поворотов. Обучение учебным прыжкам в воду (соскоки в воду из передней стойки с бортика бассейна и 1-метрового трамплина).

Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала). Препарасьон, плие, батман тандю пасса, рои де жамб пар терр, сюр ле ку де-пье, батман фондю, батман фраппе, пор де бра.

Прыжки: па-эшапэ. Ходы и движения: ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка». Упражнения для рук на основе русских народных танцев.

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

Акробатика: Перекаты: в сторону, в группировке, из седа ноги врозь.

Кувырки: назад из упора присев, кувырок вперед с места, длинный кувырок.

Стойки: на лопатках, на кистях с помощью партнера, у опоры. Мосты.

Подъемы из положения мост. Прыжки на батуте: Прыжки на обеих ногах, руки на поясе.

Техника синхронного плавания. Совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания (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.

### **Тренировочные группы 3 года обучения**

#### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

*Спортивные игры:* Волейбол, бадминтон.

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

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

#### **Специальная физическая подготовка**

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

Специальные растягивания на тренажерах.

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

Развитие силовых способностей: воспитание скорости и силы.

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

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

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

Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей -

проплывание отрезков 25,50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки. Дистанционное плавание до 2 км. Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10).

Совершенствование техники стартов и поворотов.

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

Прыжки: шанжман де пье, эпольман, круазе. Ходы и движения народных танцев: ход дробью «гармошка», «веревочка», с переступанием.

Упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, польского, испанского, русского, неаполитанского народных танцев.

Народные танцы типа «тынок», «вихилясник».

Художественная гимнастика: Ходьба: широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса. Бег: высокий, широкий, бег «шагом».

Прыжки: прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной. Повороты: поворот с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом. Равновесия: равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие.

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

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

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

Техника синхронного плавания. Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м).

Ознакомление, разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания. Совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям III и II взрослого разряда.

Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений.

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

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

возможны изменения.

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

### **Тренировочные группы 4, 5 годов обучения**

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

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

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

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

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

*Подвижные игры:* Эстафета баскетболистов.

*Ходьба на лыжах:* Передвижение на скорость до 3 км

#### **Специальная физическая подготовка**

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

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

Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур.

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

Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов.

Развитие общей выносливости. Проплавание дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами.

Развитие силовых способностей. Развитие аэробных возможностей (проплавание дистанции 2000 м кролем (дистанционным или интервальным

методом). Повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным. Тренировка задержки дыхания.

Разучивание и совершенствование техники учебных прыжков в воду.

Хореография: Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала). Батман сутеню вперед, в сторону, назад, батман тандю ку де-пье, батман релеве-лян, гран батман, па-де-бурре (V позиция, лицом к опоре). Пор де бра с разнообразными движениями корпуса. Прыжки: па ассамбле, ассамбле с продвижением, дубль ассамбле. Ходы и продвижения: боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками. Упражнения для рук на основе народно-сценического танца.

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

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

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

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

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

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

Техника синхронного плавания. Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м), разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям Гразряда.

Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений.

Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания.

Постановка произвольных программ.

Работа над выразительностью.

Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ.

Распространенные ошибки и методика их исправления.

**Этап 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.

- Владение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической подготовке.

- Воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку в спортивной школе, коллективизма и высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

### **Основные средства тренировки:**

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

### **Методы тренировки**

Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений).

Игровой.

Соревновательный.

Метод использования слова и средства наглядного воздействия.

### **Группы спортивного совершенствования 1 года обучения**

#### **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 отдельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения

*Упражнения с предметами:* Броски набивного мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху, наклоны, вращения, сгибание и поднимание ног (мяч зажат между стопами), прогибания; прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (вес -1-1,5 кг): легкий бег, прыжки, приседания (на скорость, 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 пассае на 90–. Пор де бра - сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз. Прыжки: сисон-уверт на 45–, сисон-ферме. Туры. Ходы и движения: боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского (тарантелла), испанского, венгерского танцев.

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

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

Техника синхронного плавания: Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки. Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации FINA.

Упражнения для обучения обязательным фигурам синхронного плавания.

Распространенные ошибки и методика их исправления.

Построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектоника произвольных программ).

Подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгивания и выталкивания из воды на максимальной высоте. Работа над экспрессией движений. Построение, исполнение технических программ и комбинированных групп.

**Группы спортивного совершенствования свыше 1 г.о.**

### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка**

Углубленная специализация. Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий).

Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы).

Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементов и фигур синхронного плавания).

Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки ласты). Проплыwanie 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. Танлие, танлие с перегибом корпуса, танлие с туром. Прыжки: па де-баск, балансе, па глissад. Ходы и движения: элементы кадрили, перепляс, цыганский танец; движения современных танцев - сиртаки, рок-н-ролл, стиль «диско».

Пластическая подготовка. Работа над образом. Импровизация.

Художественная гимнастика: Совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи. Прыжки: прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжков шагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу); перекидной прыжок в равновесие. Равновесие: переднее, заднее равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн.

Повороты на 180° и 360°. Упражнения с предметами: упражнения с лентой, круги, змейки, спирали; упражнения с обручем: вращения, подбросы, перекаты.

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

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

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



КМС. Умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки. Изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения. Достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур. Совершенствование техники винтов и вращений.

Анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям. Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур. Распространенные ошибки и методика их устранения.

Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой.

Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений.

Особенности построения технических программ.

Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований FINA. Разработка схем построений и перестроений.

Графическая запись программ. Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Техничко-тактическое мастерство спортсменок. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка.

**Группы высшего спортивного мастерства**

**Общая физическая подготовка.**

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног, с использованием избирательной направленности в подборе упражнений.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег (45-60 мин), прыжки, метания.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, водное поло.

**Специальная физическая подготовка.** Зал. Имитация гребковых движений с отягощением. Совершенствование основных позиций синхронного плавания. 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 развивающих тренировочных нагрузок с отягощениями для развития силы и выносливости. Специальные комплексы в воде для совершенствования и поддержания гибкости.

Развитие аэробной и анаэробной производительности с использованием специальных передвижений. Овладение центрированностью вращений и пространственным ориентированием. Совершенствование способностей к длительной задержке дыхания. Спортивное плавание.

Выполнение плавательных заданий в различных зонах тренировочных нагрузок – аэробной, аэробно-анаэробной, гликолитическо-анаэробной, смешанной алактатно-гликолитической. Использование равномерно

дистанционного метода, плавание на уровне ПАНО, дистанционно интервального метода, интервальный метод с о ступенчатым повышением скорости, соревновательный метод.

Плавание в полной координации в условиях глюколитической тренировки. Подбор и выполнение плавательных упражнений различной энергетической стоимости. Выполнение упражнений с отягощениями.

Выполнения упражнений с отягощениями – гидрокостюм, пояса.

Тестирующие программы.

Хореография. Классический и характерный экзерсис у опоры и на середине зала. Адажио на полупальцах. Прыжки на месте и в движении с поворотом на 180 и 360 градусов. Равновесия. Ходы и движения современных танцев. Свободная пластика, Импровизация.

Художественная гимнастика. Упражнения для развития гибкости, равно-весия и прыгучести. Прыжки с фиксацией опорной ноги, подъёмы на полупаль-цах, равновесия в наклоне, шпагате. Прыжки в шпагат кольцо, со сменой ног. Волны руками, ногами, туловищем, целостные волны. Техника синхронного плавания. Всестороннее изучение и совершенствование техники произвольных упражнений. Выполнение сложнокоординированных движений – винтовых и вращательных, поворотов в наклонных плоскостях, выталкивания из воды с последующей остановкой на ↑высоте↑ и др.

Углубленная специализированная специализация.

Выполнение упражнений на длительную задержку дыхания.

Выявление отличительных особенностей техники сильнейших спортсменов мира. Анализ соревновательной деятельности по видеозаписи. Взаимосвязь техники и выразительности. Работа над исполнительским мастерством - отработка поз, жестов, движений, детализации и логика движений.

Самостоятельное составление соревновательных программ. Выбор • музыки • , образа, характера. Совершенствование эмоциональных сторон программы.

Углубленное изучение построения и исполнения технических программ.

Архитектоника одиночных, парных и групповых программ.

Разработка схем построения и перестройки. Комбинированная группа.

Упражнения на развития скорости выполнения перестроений на воде.

### **3.6. Психологическая подготовка**

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая

проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

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

В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. Для этой цели также используются средства культурного отдыха и развлечения, восстановительные мероприятия.

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

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

В круглогодичном цикле подготовки при распределении объектов психолого-педагогических воздействий должны быть расставлены следующие акценты: в подготовительном периоде подготовки выделяются

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

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

### **3.7. Восстановительные мероприятия**

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

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

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

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания, в основу которых

положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса.

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

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

### **3.8. Антидопинговые мероприятия**

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта.

Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

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 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.

## **Раздел 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта**

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта синхронное плавание представлены в табл. 8.

*Таблица 8*

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта синхронное плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду

спорта синхронное плавание.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта синхронное плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).



### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

### **4.4. Комплекс контрольных упражнений**

Комплекс контрольных упражнений (Итоговая аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. При организации и проведении итоговых аттестаций рекомендуется: осуществлять прием нормативов примерно в одно и то же время суток, при одинаковых погодных условиях.

Лица, проходящие спортивную подготовку, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, техникой подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами в соответствии с периодом обучения. Лица, проходящие спортивную подготовку успешно сдавшие аттестацию по итогам года переводятся на следующий этап (год) подготовки.

## **Раздел 5 План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется ДЮСШ на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий,

календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **Раздел 6 Перечень информационного обеспечения**

1. Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М., 1981. – 61 с.
2. Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
5. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.ЧеботареваИ.В.,СоломатинВ.Р.- Госкомспорт СССР,ВННИИФК, 1990.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М: Физкультура и спорт, 1981.
7. Дубровский В.И., Спортивная медицина: Учебник для вузов. — М.: Владос, 2002.
8. Единый квалификационный справочник должностей
9. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.- М.: Советский спорт, 2012. 304 с.
10. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (приказ Министерства спорта РФ от 30.08.2013 г. № 692).

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>;
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>

## **НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ОСОБЕННОСТЕЙ ВИДА СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «синхронное плавание», включают в себя:

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства;

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства;
- Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица 9

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
сила	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)
гибкость	И.П. лежа на спине, перейти в положение сидя (не менее 8 раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 8 раз)
	Продольный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раз)
	Комплексное плавание 175 м (не более 4 мин. 30 с)
	Иные спортивные нормативы
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)

гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)
	Продольный шпагат (бедраса касаются пола)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 3 мин. 50 с)
	Иные спортивные нормативы
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 15 с)
гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с (не менее 9 раз)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 15 с)
	Продольный шпагат (бедраса касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедраса касаются пола)
	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30°)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг (не менее 15 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 3 мин. 10 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин. 12 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	Иные спортивные нормативы

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	женщины
сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 25 с)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 30 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 35 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 15°)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг (не менее 20 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 2 мин. 50 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин. 8 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
	Иные спортивные нормативы

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 4

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо выполнение разрядных требований

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

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ,  
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ, ЕЕ  
ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ,  
ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ  
ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта синхронное плавание;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта синхронное плавание;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

## **ТРЕБОВАНИЕ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЕЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям: - на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности; - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года; - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие бассейна; - наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении

физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.



## Список используемой литературы

1. Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М., 1981. – 61 с.
2. Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
5. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов  
Методические рекомендации/ / Воронцов  
А.Р.ЧеботареваИ.В.,СоломатинВ.Р.-  
Госкомспорт СССР,ВННИИФК, 1990.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М:  
Физкультура испорт, 1981.
7. Дубровский В.И., Спортивная медицина: Учебник для вузов. — М.:  
Владос, 2002.
8. Единый квалификационный справочник должностей
9. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.-  
М.: Советский спорт, 2012. 304 с.
10. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
синхронное плавание (приказ Министерства спорта РФ от 19.января 2018 г.  
№ 25).