

**Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ростовской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 22»  
(ГБУ ДО РО «СШОР № 22»)**

Утверждаю

Директор ГБУ ДО РО СШОР № 22

\_\_\_\_\_ А.М. Сурженко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ**

Разработана на основании Федеральных государственных требований по  
реализации дополнительных образовательных программ  
спортивной подготовки по видам спорта

Программу составили:

Заместитель директора по УСР	Лисовская Ю.С.
Ст. инструктор-методист	Гречкина К.Д.
Инструктор-методист	Соболева Т.А.
Тренер-преподаватель	Петрова Е.Г.

г. Ростов-на-Дону  
2024 год

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
<b>I. Общие положения</b> .....	5
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) .....	5
2. Цель программы .....	5
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> ...	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах .....	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	7
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	7
6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «синхронное плавание» .....	9
7. Календарный план воспитательной работы .....	11
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте .....	15
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
<b>III. Система контроля</b> .....	22
11. Требования к результатам прохождения ДОПСП .....	22
11.1. На этапе начальной подготовки:.....	22
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): .....	22
11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: .....	23
11.4. На этапе высшего спортивного мастерства: .....	23
12. Оценка результатов освоения ДОПСП .....	24
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....	24
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «синхронное плавание»</b> .....	28
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	36
15. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки .....	58
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	62
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание».....	62
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	63
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	63
18. Кадровые условия реализации Программы .....	64
19. Информационно-методические условия реализации Программы .....	64

### **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ №1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1319 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – профессиональный стандарт «Тренер»);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»).

## **I. Общие положения**

**1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа)** предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «синхронное плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

**2. Цель программы** – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» на всех этапах спортивной подготовки.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

В Таблице № 1 представлены срок реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп.

Таблица № 1

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	8

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

В соответствии с Приказом № 634 Организация:

1. Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

2. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

4. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

5. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В Таблице № 2 представлен рекомендуемый объем спортивной нагрузки, выраженный в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки.

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица № 2

#### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

##### Учебно-тренировочные занятия

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы занятий.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в единый календарный план и план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий спортивной организации, осуществляющей реализацию Программы и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

Направленность и содержание учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в ФССП.

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» представлены в приложении № 3 к ФССП.

#### Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Участие в соревнованиях осуществляется в

соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно Положению (регламенту) соревнований.

Таблица № 3

### Объем соревновательной деятельности

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

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «синхронное плавание»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «синхронное плавание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «синхронное плавание»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	116	146	112	99	92	70
2	Специальная физическая подготовка	54	68	150	246	271	326
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	13	84	104	125
4	Техническая подготовка	26	37	208	348	520	625
5	Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	35	54	16	23	21	38
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	7	15	11	14
7	Медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	14	17	21	50
Общее количество часов в год		234	312	520	832	936	1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с обучающимися – важная часть системы подготовки, предусматривающая также и выполнение отдельных задач, связанных с морально-нравственным и патриотическим воспитанием в условиях повседневной тренировки. Данная работа проводится весь спортивный сезон по определенному плану, а тренер – преподаватель, как спортивный педагог, всегда должен быть примером достойного поведения.

Таблица № 5

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течение года

<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией	В течение года
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<b>Участие в:</b> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Организацией.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	В течение года

<b>5.</b>	<b>Воспитательная и социальная работа</b>		
	Обеспечение участия обучающихся в подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря, для участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря.	В течение года
	Организация культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике).	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике.	В течение года
<b>6.</b>	<b>Профилактика экстремизма и предупреждение правонарушений</b>		
	Ознакомление занимающихся, родителей (законных представителей) и сотрудников с инструкциями по противодействию терроризму и экстремизму.	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - проведение бесед в рамках родительских собраний по вопросам контроля за детьми во внеурочное время и недопущения их участия в несанкционированных мероприятиях.	В течение года
	Профилактика транспортного травматизма. Борьба с негативными явлениями на транспорте (зацепинг, вандализм)	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - проведение бесед в рамках теоретических занятий и родительских собраний по вопросам предупреждения экстремистских проявлений обучающихся.	В течение года
	Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения	Проведение бесед в рамках теоретических занятий, связанных с проблемами наркомании и другими вредными привычками (алкоголизм, и табакокурение и д.р.)	В течение года

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

Лица, проходящие спортивную подготовку в организациях, предусмотренных Программой, должны соблюдать требования общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с понятием о здоровом образе жизни на примере известных спортсменов. Занятия можно проводить в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) необходимо ознакомить обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма.

Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- примеры нарушения антидопинговых правил;
- непреднамеренные нарушения;
- пищевые и биологически активные добавки;
- предупреждение и ответственность спортсмена;
- прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг и получение сертификата;
- ознакомление с системой АДАМС;
- процедура взятия пробы мочи и крови.

В процессе ознакомления обучающихся с правилами антидопингового контроля в спорте могут быть проведены в присутствии родителей, могут быть приглашены официальные представители обучающихся, врачи, специалисты.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо ознакомить обучающихся с юридическими аспектами организации и проведения антидопингового контроля в спорте в форме беседы, лекции, просмотра видеофильма.

Примерная тематика антидопингового контроля может включать:

- регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WADA);
- список запрещенных препаратов и методов;
- алгоритм действий обучающегося при использовании неизвестных препаратов;
- правила внесения данных в систему АДАМС;
- основные правила поведения обучающегося и заполнения протокола при сдаче допинг-теста;
- ответственность обучающегося в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов.

При проведении антидопинговых мероприятий с обучающимися этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА и антидопинговые ресурсы WADA.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

План мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в Таблице № 7.

Таблице № 7

### План мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки	Вид	Описание
Начальная подготовка	-	-
	-	-
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для выполнения (совершенствования) технических элементов.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
Совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.
	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам, достигшим возраста 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.
Высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.
	Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам, достигшим возраста 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

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

Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в Таблице № 8.

Таблице № 8

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Средства	Сроки реализации, ответственный
<b>Медицинские мероприятия</b>				
1.	1. Оценить состояние здоровья  2. Оценить функциональное состояние организма  3. Оценить физическую работоспособность	1. Периодические медицинские осмотры  2. Углубленное медицинское обследование  3. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы  4. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки  5. Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды, обуви	1. Анкетирование, опрос, беседы  2. Тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других параметров)  3. Дневник самоконтроля спортсмена  4. Осмотр мест занятий, одежды, обуви	2 раза в год  По необходимости  Устанавливается тренером-преподавателем с участием спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
<b>Педагогические восстановительные мероприятия</b>				
2.	1. Обеспечить нарастание тренированности	1. Планирование  2. Сочетание различных по	1. Рациональное планирование тренировочного процесса – сочетание объемов и интенсивности нагрузок в	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с

	2. Обеспечить повышение работоспособности	характеру и величине нагрузок с интервалами отдыха 3. Подбор специальных упражнений	тренировке, микро-, мезо- и макроцикле  2. Правильное построение отдельного тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в восстанавливающем режиме  3. Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями  4. Использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности	учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки тренировочным
Медико-биологические мероприятия				
3.	1. Восстановить утраченное равновесие внутренней среды организма после тренировки  2. Повысить сопротивление организма к негативным воздействиям внешней среды	1. Возмещение энергозатрат  2. Возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно-электролитического баланса  3. Иммуностимуляция  4. Защита организма от стресса  5. Экстренное восстановление	1. Рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.)  2. Витаминизация, в том числе прием микроэлементов  3. Использование фармакологических средств, адаптогенов  4. Разнообразные виды массажа, гидропроцедуры, электропроцедуры, магнитотерапия, ультразвук и др.	Устанавливается тренером-преподавателем с учетом рекомендаций спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Психологические восстановительные мероприятия				
4.	1. Снизить уровень нервно-психологического напряжения  2. Уменьшить психическое утомление	1. Аутогенная тренировка  2. Психопрофилактика  3. Психомышечная тренировка  4. Психорегулирующая тренировка	1. Внушение, мышечная релаксация, сон, отдых  2. Специальные отвлекающие факторы – музыка, цветотерапия, ароматерапия  3. Смена обстановки – индивидуальный и коллективный отдых на природе  4. Организация интересного досуга  5. Исключение отрицательных эмоций	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения ДОПСП**

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

##### **11.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «синхронное плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

##### **11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «синхронное плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **12. Оценка результатов освоения ДОПС**

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в Таблицах № 9-12.

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	И.п. – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	кол-во раз	не менее		не менее	
			2		3	
1.2.	И.п. – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	кол-во раз	не менее		не менее	
			4		5	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	см	не более		не более	
			40		30	
2.4.	И.п. – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее		не менее	
			3,0		5,0	
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	кол-во раз	не менее		не менее	
			2		4	
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени			
2.7.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени			
2.8.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	без учета времени			
2.9.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	кол-во раз	не менее 10	
1.2.	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	кол-во раз	не менее 6	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	кол-во раз	не менее 5	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20	
2.3.	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине. (расстояние от стоп до пальцев рук, фиксация 5 с)	см	не более 40	
2.4.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более 2.20      2.50	
2.5.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	кол-во раз	не менее	
			15	
1.2.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	кол-во раз	не менее	
			8	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	кол-во раз	не менее	
			8	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5
2.3.	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине. (расстояние от стоп до пальцев рук, фиксация 5 с)	см	не более	
			30	20
2.4.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более	
			1.40	1.50
2.5.	Техническое мастерство	обязательная техническая программа		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

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

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «синхронное плавание»**

Обучение в синхронном плавании подчинено общим законам и закономерностям формирования двигательного навыка, то есть создания комплекса условных рефлексов, которые следуют в определенном порядке в сложной системе целостного движения.

На начальном этапе техническая подготовка должна быть направлена на обучение детей упражнениям по освоению с водой, овладение задержкой

дыхания, освоение основ техники плавания, простейших передвижений и позиций синхронного плавания.

Формирование двигательного навыка – сложный процесс и для его создания необходимо определенное время. Известный советский физиолог профессор Крестовников А.Н. считает, что образование двигательного навыка происходит по типу сложных условных рефлексов. У этого процесса есть три основные фазы. В первой фазе происходит изучение отдельных элементов упражнения и объединение их в одно целостное движение. Это – так называемый этап начального разучивания двигательного действия. Этот этап характеризуется наличием лишних ненужных движений, излишним напряжением мышц-антагонистов, искажением нормального темпа и ритма движений.

На этом этапе подготовки создаются общие представления о будущем навыке, сложные двигательные действия расчленяются на его составляющие, разучиваются вчерне фазы и элементы навыка, определяются общий ритм и темп выполнения и, по мере изучения, предупреждаются и устраняются наиболее грубые ошибки, приводящие к значительному искажению разучиваемого действия.

Вторая фаза характеризуется устранением существенных отклонений в технике выполнения. Действия спортсмена становятся более экономичными, без излишнего напряжения.

В этой фазе происходит ограничение процессов возбуждения и наступает специализация условно-рефлекторных связей. Эта фаза образования двигательного стереотипа может соответствовать этапу углубленного разучивания действия. Основы техники, заложенные на первом этапе, начинают систематизироваться, происходит более детализированное усвоение.

Систематизация движений способствует образованию в центральной нервной системе последовательности процессов торможения и возбуждения, что обеспечивает структуру движений с определенным ритмом и темпом. А это, в свою очередь, приводит к частичному образованию двигательного навыка. Метод целостного упражнения на этом этапе является основным.

В третьей фазе происходит совершенствование двигательного навыка в процессе длительной и рациональной спортивной тренировки. Повышаются функциональные возможности организма, закрепляется приобретенный навык, действия спортсмена доводятся до высокой степени совершенства и автоматизма. Проводятся мероприятия, направленные на увеличение подвижности прочно сформировавшегося динамического стереотипа, что необходимо для гибкого приспособления к изменяющимся условиям выполнения конкретного двигательного акта.

## Методы обучения спортсменок в синхронном плавании

*Индивидуальное плавание.* Арсенал фигур, используемых в сольной программе, весьма обширен. Однако, для того чтобы эти фигуры хорошо зрительно воспринимались, необходимо их объединить в композиции, дать связки фигур, выполняемых под музыку в определенном ритме и темпе.

В композиции не все фигуры по трудности исполнения будут одинаковыми. Они отличаются друг от друга и различной степенью сложности, и временем, затрачиваемым на их выполнение (от 2-4 до 15 и более секунд). Какие же фигуры можно включать в композицию индивидуального выступления? Прежде всего, следует использовать некоторые уже хорошо известные основные позиции и фигуры: «на спине, согнув колени», «угол вверх», «угол вверх двумя ногами», «угол вверх в погружении», «фламинго», «группировка», «обратная группировка», «кран».

После того, как спортсменки будут достаточно уверенно выполнять отдельные фигуры или упражнения, можно приступать к объединению их в целостные композиции, с которыми можно выступить на соревнованиях и в показательных выступлениях, развлекательных программах на воде.

Из рассмотренных простых фигур можно составить следующие композиции:

1. Вход в воду осуществляется стартовым прыжком с бортика бассейна. Проскользив под водой несколько метров на 4 счета, спортсменка выходит на поверхность в положении «на груди», после чего, сгруппировавшись, принимает положение «на спине» и в этом положении возвращается к стенке бассейна, работая ногами кролем, руки вытянуты вверх.

2. Оттолкнуться и до середины бассейна плыть на левом боку. Левая рука вытянута вверх, правая – у бедра, ноги работают кролем. Затем через грудь перевернуться на правый бок (правая рука вверх, левая – у бедра) и доплыть до стенки бассейна.

3. Проплыть кролем до середины бассейна, затем перевернуться на спину и закончить кролем на спине.

4. Оттолкнуться от стенки руками. Плыть ногами вперед в положении «на спине». Руки работают у бедер или вверх «пропеллером». По сигналу принять позицию «на спине, согнув колени» и плыть в этом положении.

5. Оттолкнуться и до середины плыть смешанным способом: руки – брассом, ноги – кролем. Далее ноги работают кролем, руки – у бедер. Подплывая к стенке бассейна, выполнить поворот «сальто».

6. Оттолкнувшись от стенки, произвести один цикл движений брассом. Далее, сделав длинный гребок руками до бедер, сгруппироваться и сделать кувырок вперед. Этот цикл движений повторяется на протяжении всего пути к противоположной стенке.

7. Оттолкнуться от стенки. До середины проплыть в положении «на спине», руки вверх, ноги – кролем. С ходу выполнить круг прогнувшись «дельфин». Выйти на поверхность в положении «на спине» и в этой позиции продолжить движение.

8. До середины бассейна плыть на груди, руки вверх, ноги работают кролем. На середине пути сгруппироваться и погрузиться вертикально головой вниз. Погрузившись под воду на 30-50 см, всплыть ногами вперед, прогнувшись, и плыть дальше в положении «на спине», ногами вперед. Руки работают у бедер или вверх «пропеллером».

9. Оттолкнуться от стенки. Плыть в положении «на спине», ноги – кролем, руки – вверх. На середине бассейна сгруппироваться и погрузиться головой вперед-вниз, приняв вертикальное положение. Погрузившись на 30-50 см, приостановить движение вниз и, всплыв ногами вперед, в положении «на груди» плыть к стенке бассейна. Руки работают у бедер или вверх «пропеллером».

10. Оттолкнувшись от стенки, плыть на левом боку до середины бассейна, а затем по кругу диаметром 3-5 м. Движения ногами – кролем. Изменив направление движения, плыть на правом боку.

*Парное плавание.* При выполнении парной комбинации к ее участницам предъявляются повышенные требования – как к технике исполнения самих упражнений, так и к синхронности действий, то есть согласованию своих движений друг с другом.

Расположение партнеров в парной композиции может быть самым разнообразным: они могут находиться друг за другом в колонне, шеренге, синхронно делать одни и те же упражнения или, если это обусловлено сценарными решениями, выполнять свои действия в соответствии с конкретным сюжетом (сценарием) выступления. Однако во всех случаях требуется, чтобы движения спортсменок были элегантными, непринужденными, выполнялись легко, в точном соответствии с характером музыкального сопровождения и на высоком эмоциональном уровне.

В парную композицию могут включаться упражнения из индивидуальной программы, но выполняемые синхронно двумя спортсменками. Парная композиция может представлять собой и самостоятельное произведение, состоящее из фигур, которые нельзя выполнить в одиночку.

В качестве примера приведем некоторые из фигур парного синхронного плавания.

1. Спортсменки располагаются друг за другом. Передняя захватывает свою партнершу ногами за поясницу. Обе плывут вперед, работая руками кролем, вторая – движения ногами кролем. В этом положении пловцы могут продвигаться, выполняя движения способом брасс.

2. Обе спортсменки находятся в положении «на спине». Передняя захватывает свою партнершу ногами под мышками и спортсменки продвигаются, выполняя движения руками как при плавании на спине, а вторая – движения ногами этим же способом. Передняя может осуществлять контакт со своей партнершей ногами в области подмышечной впадины или у подбородка.

3. Передняя спортсменка находится в положении «на спине» и захватывает ступнями ног партнершу, находящуюся в положении «на груди», за поясницу или под мышками. Движения руками выполняются как при плавании способом кроль на спине и кроль на груди, второй номер – движения ногами кролем.

4. В положении плотной группировки, лежа на спине, две спортсменки, взявшись за руки, подтягиваются друг к другу и, оттолкнувшись ступнями ног в противоположные стороны, выполняют «круг прогнувшись». Выйти на поверхность можно в положении «на спине» или вертикально лицом друг к другу.

5. Спортсменки находятся в положении «на спине». Стопы первой партнерши, расположенной сзади, находятся у подбородка второй спортсменки. Движениями руками у бедер обе продвигаются ногами вперед. Согнув одну из ног (в колене, прижав стопу этой ноги к колену выпрямленной ноги, можно продвигаться в этой позиции или в положении «угол вверх»).

6. В положении «на груди» плывущая сзади спортсменка, захватив ноги партнерши двумя руками, резко подтягивает ее ногами назад-вниз под воду, а сама в это время проплывает вперед над партнершей. Далее все повторяется со сменой ролей.

7. Пловцы продвигаются вперед в положении «на спине». Ведущая захватывает вторую спортсменку в области подбородка, а затем выполняет круг, прогнувшись и, завершив его, оказывается на месте второго номера. Упражнение выполняется по очереди.

8. Из того же исходного положения, что и в предыдущей фигуре, первый номер выполняет «круг прогнувшись», но не отпускает ноги у подбородка партнерши, а захватывает руками ее голени. Образовав такую комбинацию, спортсменки вращаются в вертикальной плоскости.

*Групповое плавание.* В создании групповых плавательных композиций принимают участие 4-8 до 10 (комби) спортсменок. Следует иметь в виду, что

увеличение состава группы предъявляет к действиям всех участниц большие требования.

Действия каждого члена команды должны стать гармоничной частью всей композиции. А это достигается длительной и упорной тренировкой. Амплуа каждой участницы, ее взаимодействие с партнершами по команде, место в композиции должны быть хорошо продуманы для того, чтобы группа спортсменок выступала как единый, точный и согласованный механизм.

Сначала композицию изучают на суше, на первом этапе проходит тренировка в парах, затем – малыми и большими группами. Когда комбинация будет изучена вчерне, переходят к выполнению ее в воде. После устранения грубых ошибок приступают к шлифовке всей композиции. После того, как спортсменки хорошо усвоят отдельные элементы комбинации, их объединяют в единое целое и выполняют синхронно в различных построениях. Это можно делать вначале под метроном или задавая темп свистком, ударами по металлическому предмету. Во время тренировок или выступлений темп, ритм, деление на такты может производить наиболее подготовленная в музыкальном отношении спортсменка. Руководитель должен умело и своевременно подмечать ошибки в выполнении композиции и соответствующей корректировкой добиваться их устранения.

Успешность обучения в синхронном плавании во многом зависит от соблюдения дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности.

Принцип сознательности предусматривает построение процесса обучения, при котором учащиеся ясно представляют его задачи и конечную цель. Осваивая новые упражнения или фигуры, они не должны механически копировать увиденное движение или элемент, исполненные другими спортсменами, а творчески, сознательно подойти к его изучению, учитывая при этом свои возможности и перспективы, а также возможные неудачи.

Принцип активности тесно связан с принципом сознательности, потому что только на основе сознательности может проявляться настоящая активность. Учащимся необходимо давать широкие возможности для самостоятельной творческой деятельности.

Следует иметь в виду личную заинтересованность учащегося в своей деятельности. Нужно, чтобы спортсмен самостоятельно, без какого-либо принуждения со стороны преподавателя, а только под его руководством, активно стремился приобрести знания, умения и навыки в избранном виде деятельности.

Занятия, проходящие эмоционально, интересно для учащихся, способствуют повышению их активности, устранению неуверенности в себе и страха перед новыми элементами или действиями в необычной среде.

Активность учащихся лучше всего проявляется в форме групповых занятий. В этом случае каждый член команды будет рассматривать свои действия в целом, в том числе успехи и неудачи всей группы. Однако и здесь должен соблюдаться индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Принцип наглядности. Использование этого принципа в первоначальном обучении особенно важно, так как создание правильного представления о новой форме, о новой фигуре возможно только с помощью показа. Показ фигуры, сопровождаемый четким доступным разъяснением, способствует быстрейшему пониманию сути того или иного движения или упражнения и воспроизведению его с наименьшим количеством ошибок.

Создание представления о будущем действии достигается не только живым показом и емким образным разъяснением, но также использованием различных наглядных пособий, в частности рисунков, таблиц, схем, фотографий, видеозаписей и т.д.

Принцип систематичности. Вся информация о новом упражнении или действии должна подаваться последовательно и непрерывно, в соответствии с четко продуманной и обоснованной системой, строго соблюдая изложение материала от простого – к сложному, от известного – к неизвестному, от легких действий – к более трудным. Это значит, что учащиеся обучаются вначале вспомогательным, а потом основным упражнениям, при постоянном возрастании нагрузок и с использованием новых и разнообразных упражнений. Кроме того, необходимо следить за непрерывностью процесса обучения. В случае нарушения регулярности создаются затруднения для своевременного закрепления и упрочнения функциональных изменений, происшедших в организме.

Принцип доступности. Следует постоянно заботиться, чтобы содержание материала и методы его изложения всегда соответствовали возможностям обучающихся на данном этапе (то есть задания должны быть доступными). Но это вовсе не значит, что задания обязательно будут чрезмерно легкими. Выполнение задач должно соответствовать подготовленности учащихся и быть связано с проявлением определенных усилий. Если упражнения будут легкими, интерес к ним может пропасть. Следует чередовать в каждом уроке легкие и более сложные, но посильные упражнения, разнообразить материал для того, чтобы учащиеся видели результаты своего труда и всегда стремились узнавать что-то новое.

Принцип прочности. В соответствии с этим принципом приобретенные знания, умения и навыки должны быть прочно усвоены учащимися. Этому способствует многократное повторение новых упражнений в различных условиях работы. При повторении упражнений в технику исполнения вносятся различные поправки и уточнения — для того, чтобы в последующих попытках можно было выполнить эти упражнения значительно лучше.

Двигательные навыки совершенствуются в более сложных условиях выполнения и доводятся до высокой степени совершенства. Оставляется и закрепляется только самое необходимое, проверенное и имеющее практическую ценность, и целесообразность. При повторном выполнении упражнений для их закрепления следует всегда обращать внимание на правильное чередование и последовательность работы и отдыха.

Когда мы говорим о принципе прочности усвоения нового материала, следует иметь в виду, что изучению нового элемента или фигуры обязательно предшествуют различные вспомогательные и подготовительные упражнения. Закрепление навыков не должно быть самоцелью. Напротив, прочное закрепление подводящих подготовительных и имитационных упражнений может только нанести вред. Спортсмен в своей подготовке должен использовать все основные средства обучения, к которым относятся общеразвивающие, подготовительные и имитационные упражнения.

Началу занятий синхронным плаванием должна предшествовать общая плавательная подготовка: уверенное владение четырьмя спортивными способами плавания, стартов, поворотов в модификациях, обусловленной спецификой синхронного плавания.

После освоения общей плавательной подготовки, процесс обучения в синхронном плавании будет сопряжен с овладением специфичными основами технической подготовки: основными плавательными позициями; движениями рук в этих положениях; передвижениями в различных позициях головой или ногами вперед, измененной техникой спортивного плавания; выполнением вращений, поворотов и оборотов; ныряниями; основными фигурами синхронного плавания. Занятия проводятся в форме бесед и тренировочных занятий.

В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный – рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный – показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц);
- практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

Основными средствами обучения и тренировки являются:

- общеразвивающие упражнения;
- подготовительные упражнения;
- подводящие упражнения;
- основные упражнения.

Основная форма подведения итогов являются: участие в текущих и зачетных курсовках, переводные нормативные тесты, соревнования.

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

##### **Этап начальной подготовки**

##### Основные задачи учебно-тренировочного занятия:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание правильной осанки;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- изучение техники спортивных способов плавания;
- изучение основ техники синхронного плавания;
- развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты);
- изучение элементов хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжкам на батуте;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия.

##### Основные средства подготовки:

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

##### Методы обучения:

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

### Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Подвижные игры. «Салки», «гонка с мячом», 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, каное, опорный гребок).

Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений.

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

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

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

Художественная гимнастика: Ходьба: на носках, мягкий, 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. 36

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.

#### Плавательная подготовка.

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.

#### Специальная техническая подготовка.

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 глицсера), 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.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки 1-го года обучения в подготовительный период спортивной тренировки представлен в Таблице № 13.

Таблице № 13

**Поурочный план учебно-тренировочных занятий в подготовительный период спортивной тренировки 1-й год обучения группы начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Время, мин
1-й день		
Зал (45 мин)		
1.	Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с различными движениями рук	2
2.	Бег: обычный по кругу, боком, спиной, высоко поднимая колени, с забрасыванием голени назад	5
3.	Комплекс ОРУ: упражнения для различных групп (6-8 повторений)	10
4.	Специальные упражнения на гибкость. Активная и пассивная растяжка на шпагаты	10
5.	Игра «третий лишний»	10
6.	Дыхательная гимнастика	3
7.	Строевые упражнения	5
Бассейн (45 мин)		
1.	10 выпрыгиваний из воды	20
2.	8-10 выдохов в воду	
3.	2 x 12,5 м на ногах – кролем, руки вытянуты вперед (дыхание 1 /3)	
4.	2 x 12,5 м на ногах – кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру, вдох с поворотом головы	
5.	2 x 12,5 м на ногах кролем на спине, руки у бедер	
6.	2 x 12,5 м на ногах кролем на спине, руки за головой	
7.	4 x 12,5 м кроль (дыхание 1/3)	
8.	4 x 12,5 м на ногах брассом с доской	
9.	2 x 12,5 м брасс	
10.	2 x 12,5 м кроль на спине	
11.	8-10 выдохов в воду	
12.	Игра. Нахождение цветных игрушек на дне мелкого бассейна (погружение с головой под воду, открывание в воде глаз)	5
13.	Обучение технике движений ног «дельфином»:	10
	а) работа у бортика бассейна (5-6 серий по 10 с);	
	б) в движении без дыхания (5-6 раз);	
	в) с дыханием;	
	г) с доской	
14.	Игра «борьба за мяч»	10
2-й день		
Зал (45мин). Хореография:		
1.	Классический экзерсис у опоры («деми плие», «батман тандю», «батман жете», «гран батман») в различных исходных положениях и совершенствование основных позиций ног и рук)	45
2.	Прыжки в I. II позициях	

3.	Танцевальные шаги и ходы с правой и левой ноги	
Бассейн (45 мин)		
1.	100 м разминка (кроль на спине, брасс с остановками через 25 м)	15
2.	4 x 12,5 м на ногах кролем с различными положениями рук	
3.	2x 12,5 м на руках кролем (в ногах резиновый круг)	
4.	4x 12,5 м кроль на спине	
5.	Игра «проныривание в обручи» (обручи расположены на расстоянии 1,5-2,0 м) в мелком бассейне	20
6.	4 x 12,5 м на ногах ~ кролем на спине, рука вытянута за головой	
7.	4 x 12,5 м кроль на спине	
8.	2 x 12,5 м на ногах брассом с доской	
9.	2 x 12,5 м брасс	8
10.	4x 12,5 м на ногах «дельфином»	
11.	Кувырки вперед, назад, на месте и в движении	2
12.	Дыхательные упражнения у бортика бассейна (вдохи и выдохи в воду, выдохи после задержки дыхания на 5-6 счетов)	
3-й день		
Зал (45 мин)		
1.	Строевые упражнения	10
2.	Ходьба обычная	
3.	Бег	
4.	Комплекс ОРУ с предметами (гимнастическая палка, мяч)	15
5.	Специальные упражнения на растяжку	
6.	Элементы художественной гимнастики (упражнения для рук, ног и туловища в сочетании с ходьбой и бегом; наклоны, вращения, «волны» руками, туловищем; прыжки на двух ногах, на одной, поочередно с поворотом на 90 и 180°)	15
7.	Игра на внимание	5
Бассейн (40 мин)		
1.	Разминка (плавание различными способами по элементам) 10 раз x 12,5 м	15
2.	2x 12,5 м кроль	
3.	4 x 12,5 м брасс	
4.	4 x 12,5 м кроль на спине	
5.	Упражнения на расслабление («звездочка» на спине и на груди)	5
6.	Эстафетное плавание по 25 м	10
7.	2 x 12,5 м на ногах «дельфином» на груди	
8.	2 x 12,5 м на ногах «дельфином» на спине	10
9.	Игра «гусеница»	
10.	Дыхательные упражнения	5

## I мезоцикл: Обучение техники плавания кролем на груди и на спине.

Месяц	Неделя/ занятие	Виды подготовки	
		Задачи	Задачи
		Общая плавательная подготовка	Акробатическая подготовка
Сентябрь	1/1 1/2 1/3	Разучить выдох в воду для получения навыка плавания Разучить скольжение для плавания кролем на груди и на спине	Обучить фиксированию прямого положения тела Развивать подвижность позвоночного столба для выполнения гимнастического моста
	2/1 2/2 2/3	Закрепить выполнение скольжения в различных положениях тела Разучить движения ногами для плавания кролем на груди и на спине Добиться выполнения двух вариантов дыхания в воду	
	3/1 3/2 3/3	Разучить спад в воду с низкого бортика Разучить движения руками для плавания кролем на груди и на спине Добиться сочетания движений ног с дыханием в скольжении на груди и на спине	Обучить технике выполнения перекатов во фронтальной плоскости Развивать подвижность позвоночного столба и плечевых суставов для выполнения гимнастического моста
	4/1 4/2 4/3	Закрепить умение выполнять спад в воду с низкого бортика Разучить движения руками при плавании кролем на груди и на спине Совершенствовать умение сочетать движения ногами с дыханием при скольжении на груди и на спине	Совершенствовать технику перекатов с изменением положений частей тела в пространстве Разучить последовательность движений для выполнения гимнастического моста
Октябрь	5/1 5/2 5/3	Разучить согласование движений руками и ногами при плавании кролем Разучить соскок в воду с тумбочки Совершенствовать движения руками кролем с подвижной опорой	Совершенствовать управление частями тела при выполнении перекатов в усложненных условиях Разучить технику выполнения гимнастического моста
	6/1 6/2 6/3	Закрепить выполнение соскока в воду Разучить согласование движений рук и ног при плавании кролем в сочетании с дыханием	
	7/1 7/2 7/3	Разучить спад в воду с тумбочки Добиться согласования движений рук и ног при плавании кролем в сочетании с дыханием	Обучить перекатам в горизонтальной плоскости Закрепить технику выполнения гимнастического моста
	8/1 8/2 8/3 8/4	Разучить старт из воды для плавания кролем на спине Разучить спад в воду с тумбочки при плавании кролем на груди Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине в полной координации	Обучить перекатам в горизонтальной плоскости Закрепить технику выполнения гимнастического моста
	9/1	Проверить умение проплывать 25 м способами кроль на спине и кроль на груди	

**II мезоцикл:** Обучение техники плавания брассом, выполнения старта пловца и положениям синхронного плавания: положение лежа на груди и на спине, группировка, «звезда».

Месяц	Неделя/ занятие	Виды подготовки			
		Задачи	Задачи	Задачи	
		Общая плавательная подготовка	Специальная плавательная подготовка	Акробатическая подготовка	
Ноябрь	9/2 9/3 10/1 10/2	Разучить технику выполнения простых открытых поворотов Совершенствовать навык плавания кролем, спада в воду и старта из воды Разучить движения ногами брассом на груди и на спине	Разучить стандартный гребок в положении лежа на спине у опоры для выполнения основных элементов и передвижений синхронного плавания	Совершенствовать технику выполнения гимнастического моста в сочетании с другими действиями Обучить кувырку вперед из упора присев	
	10/3 11/2	Разучить движения ногами брассом с элементарными гребковыми движениями в сочетании с дыханием Добиться выполнения простого открытого поворота при плавании кролем на груди и на спине	Разучить стандартный гребок для выполнения передвижений и элементов синхронного плавания		
	11/3 12/2	Разучить движения рук для плавания брассом в сочетании с дыханием Совершенствовать выполнение простого открытого поворота	Добиться выполнения перехода из положения на спине в «звезду» и обратно		Развивать подвижность тазобедренных суставов для выполнения шпагатов Обучить выполнению кувырка назад из упора присев
	12/3 13/2	Разучить согласование движений при плавании брассом в сочетании с дыханием Разучить технику выполнения старта пловца	Добиться выполнения перехода из положения на груди в «звезду» и обратно		Разучить технику выполнения шпагатов
	13/3 14/2	Добиться согласования движений рук и ног при плавании брассом в сочетании с дыханием Закрепить технику выполнения простейшего старта пловца	Разучить стандартный гребок при выполнении положений лежа на воде		Совершенствовать технику выполнения кувырков вперед, назад в сочетании с другими действиями
14/3 15/2	Совершенствовать технику плавания брассом в полной координации Совершенствовать выполнение старта пловца Разучить выполнение поворота при плавании брассом	Закрепить технику выполнения стандартного гребка			
Декабрь					

	15/3 16/2	Совершенствовать навык плавания брассом в сочетании с другими действиями и выполнение старта пловца Закрепить технику выполнения поворотов	Совершенствовать выполнение упражнений лежа на воде с различными положениями рук	
	16/3	Проверить умение проплыть 25 м брассом со старта Выполнять положения лежа на груди и на спине, «звезду», группировку		

Таблице № 16

**III мезоцикл:** Обучение техники плавания способом дельфин, выполнению акробатических упражнений в зачетной комбинации.

Месяц	Неделя/ занятие	Виды подготовки		
		Задачи	Задачи	Задачи
		Общая плавательная подготовка	Специальная плавательная подготовка	Акробатическая подготовка
Январь	17/1 17/2 17/3	Разучить технику движений ногами дельфином в различных плоскостях скольжения Совершенствовать технику выполнения поворотов изученными способами	Разучить передвижения в положении лежа на спине при выполнении обратных гребков руками под тазом и за головой	Создать представление о технике выполнения стойки на лопатках Совершенствовать технику выполнения шпагатов
	18/1 18/2 18/3	Добиться сочетания движений ногами дельфином с дыханием	Разучить положение группировки у неподвижной опоры	Обучить вертикальному положению туловища при выполнении стойки на лопатках с согнутыми ногами
	19/1 19/2 19/3	Разучить движения рук для плавания дельфином в сочетании с дыханием	Совершенствовать передвижения в положении лежа на спине при выполнении обратных гребков	
	20/1 20/2 20/3	Разучить согласование движений ногами дельфином с элементарными движениями руками в сочетании с дыханием	Разучить положение группировки на стандартном и обратном гребках	Разучить стойку на лопатках
Февраль	21/1 21/2 21/3	Разучить временный вариант старта пловца Разучить согласование движений в дельфине в сочетании с дыханием	Создать представление о положении «горизонтальный угол» и о вертикальном положении туловища в воде для синхронного плавания Закрепить положение группировки на стандартном и обратном гребках	Разучить стойку на лопатках Разучить акробатические комбинации
	22/1 22/2 22/3	Добиться согласования движений в дельфине в сочетании с дыханием Разучить поворот при плавании дельфином		Закрепить технику выполнения стойки на лопатках Разучить акробатические комбинации

	23/1 23/2 23/3	Совершенствовать технику плавания дельфином в полной координации Совершенствовать технику изученных стартов и поворотов	Создать представление о положениях «угол двумя», «фламинго» Разучить передвижение в группировке на стандартном и обратном гребках	Совершенствовать стойку на лопатках с изменением положений ног Разучить акробатические комбинации
	24/1 24/2 24/3	Совершенствовать технику плавания дельфином в сочетании с другими действиями	Закрепить передвижение в группировке на стандартном гребках Создать представление о положении «вертикаль» Добиться перехода из И.П. лежа на спине в группировку и обратно на стандартном гребках	Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках в сочетании с другими действиями Разучить акробатические комбинации
	25/1 25/3	Контроль за уровнем освоения всеми способами плавания на дистанции 4x25 м	Оценить умение выполнять положение группировки	Контроль за уровнем освоения акробатических комбинации

Таблице № 17

**IV мезоцикл:** Формирование навыков позиции синхронного плавания у опоры «с согнутым коленом», «угол вверх одной».

Месяц	Неделя/ занятие	Виды подготовки		
		Задачи	Задачи	Задачи
		Общая плавательная подготовка	Специальная плавательная подготовка	Акробатическая подготовка
Март	26/1 26/3 27/1 27/2 27/3 28/1 28/2 28/3 29/1 29/2 29/3	Совершенствовать технику всех способов плавания в различных сочетаниях с другими действиями в объеме изученных технических требований Совершенствовать выполнение изученных стартов и поворотов Разучить технику выполнения поворота «маятник» Разучить соскок с метрового трамплина	Добиться выполнения перехода от движений ногами кролем к движениям ногами брассом и обратно Совершенствовать выполнение плоского гребка в безопорном положении	Обучить постановке рук и головы для выполнения стойки на голове
	Совершенствовать выполнение перехода от движений ногами брассом к движениям ногами кролем при проплывании определенных отрезков Совершенствовать выполнение плоского гребка в группировке		Обучить вертикальному положению туловища для выполнения стойки на голове	
	Разучить технику передвижений в положении лежа на боку / правом, левом			

			Создать представление о позиции «согнутое колено»	
			Закрепить технику передвижений на боку Разучить позицию «согнутое колено» у неподвижной опоры	Совершенствовать выполнение акробатических элементов и комбинаций
Апрель	30/1 30/2 30/3	По общей плавательной подготовке см. март	Разучить передвижения с поворотами влево, вправо с остановкой через 900 Разучить обратный гребок в положении лежа на груди с помощью Создать представление о позиции «угол вверх одной	См. недели 27-28 Добиться сохранения равновесия при выполнении стойки на голове в облегченных условиях
	31/1 31/2 31/3		Разучить передвижения с поворотами влево, вправо с остановкой через 1800 Добиться самостоятельного выполнения обратных гребков в положении лежа на груди Добиться выполнения позиции «угол вверх одной» у неподвижной опоры	Обучить стойке на голове
	32/1 32/2		Добиться перехода из И.П. лежа на спине в группировку и обратно при одновременном движении головы и ног к линии таза Разучить попеременные движения ногами брассом	
	33/1 33/2		Совершенствовать переход из положения на спине в группировку и обратно Совершенствовать попеременные движения ногами брассом при максимальном продвижении вперед	Закрепить технику выполнения стойки на голове
	34/1 34/3		Проверить умение выполнять позиции «с согнутым коленом», «угол вверх одной» у опоры	

Таблице № 18

**V мезоцикл:** Формирование навыков основ техники плавания всеми способами, стартов и поворотов; обучить выполнению элементов синхронного плавания: поворот в группировке на 360 гр.

Месяц	Неделя/ занятие	Виды подготовки		
		Задачи	Задачи	Задачи
		Общая плавательная подготовка	Специальная плавательная подготовка	Акробатическая подготовка
Май	35/1 35/2 35/3	См. март	Совершенствовать плавность перехода от движений ногами кролем к брассу ногами и обратно при максимальном продвижении вперед Совершенствовать переход из И.П. лежа на спине в группировку и обратно при наличии внешних ориентиров Разучить прыжок вниз ногами с выплыванием на обратном гребке в группировку	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове
	36/1 36/2 36/3		Совершенствовать технику выполнения гребков, попеременных движений ногами брассом, передвижений на боку, переходов от движений ногами брассом к движениям ногами кролем и обратно Разучить повороты в группировке влево /вправо/ на 270 гр.	Тоже, но в сочетании с изученными акробатическими движениями
Июнь	37/1 37/2		Разучить повороты влево /вправо/ в группировке на 360 гр. Разучить фигуру: И.П. лежа на спине, группировка-поворот на 360 гр. – группировка – И.П. (КТ=1,0)	
	37/3		Составить с помощью тренера импровизацию на 32 счета	Повторить изученные акробатические движения

38/1 38/2 38/3 38/4		Создать представление о выполнении фигуры оборот назад в группировке Добиться выполнения составленной комбинации	и их различные комбинации
39/1		Проверить умение выполнять фигуры: поворот в группировке на 360° вправо /влево/; оборот назад в группировке	
39/2 40/1 40/2 40/3	Повторение пройденного материала по разделам подготовки		

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Основные задачи учебно-тренировочного занятия:

– укрепление здоровья и закаливание. Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками. Целенаправленное развитие физических качеств и формирование двигательного навыка;

– 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, формирование организованности, целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов.

Основные средства подготовки.

Легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, 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; развитие 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 дистанций на задержку дыхания).

Методы обучения.

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.

Учебно-тренировочный этап до 3-х лет.

*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 приспособлениях: резиновые амортизаторы, тренажеры.

Легкоатлетические упражнения: бег: 100 м (на время), бег с препятствиями, кроссовый бег (15-20 мин). Прыжки, прыжки в длину, прыжки в высоту (адаптированные с учетом особенностей вида спорта «синхронное плавание»).

Спортивные игры: возможно применение различных подвижных командно-игровых видов спорта (водное поло, баскетбол, пионербол и т.д.), адаптированных с учетом особенностей вида спорта «синхронное плавание».

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 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. 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.

Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала). Препарасьон, плие, батман тандю пасса, ронд де жамб партер, 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.

#### *Плавательная подготовка.*

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).

#### *Специальная техническая подготовка.*

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.

### Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет.

#### *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 (с предметами, в парах). Комплексы упражнений с переменным ритмом, серийный метод выполнения.

#### Упражнения с предметами:

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

Упражнения на снарядах: шведская стенка: 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 400 м, кроссовый бег, бег с изменением скорости, прыжки в длину и высоту (адаптированные с учетом особенностей вида спорта «синхронное плавание»).

Спортивные игры: возможно применение различных подвижных командно-игровых видов спорта (водное поло, баскетбол, пионербол и т.д.), адаптированных с учетом особенностей вида спорта «синхронное плавание».

Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 3 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, специальное растягивание, перерастяжка. Специальные растягивания на тренажерах. Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений. Специальные упражнения для вестибулярного аппарата.

Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур. Развитие способности к длительной задержке дыхания: комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания. Специальная дыхательная гимнастика.

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. 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.

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.

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

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

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

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, через стойку на кистях (с поддержкой партнера). Прыжки на батуте: в вертикали, руки вниз, вверх с поворотом на 90° и 180°, в группировке.

#### *Специальная плавательная подготовка*

Совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов. Развитие скоростных способностей – проплывание отрезков 25, 50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки, 200 м комплексным плаванием. Развитие силовых способностей. Развитие аэробных возможностей: дистанционное плавание до 2000 м. Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10). Повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным. Совершенствование техники стартов и поворотов.

#### *Специальная техническая подготовка*

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 3, 2, 1 спортивного разряда. Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений. Совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую. Разучивание техники классификационных фигур для возрастных категорий до 13 лет и 13-15 лет. Постановка и разучивание произвольных программ. Работа над выразительностью. Распространенные ошибки и методика их исправления.

## **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Основные задачи учебно-тренировочного занятия.

- 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 спортсмена и возросшими функциональными возможностями организма.
- Повышение эффективности и экономичности техники синхронного плавания, 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).
- Совершенствование знаний, умений и навыков, предусмотренных 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 подготовки:

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, выпрыгивания, технические программы, произвольные программы, специальные тесты).

Методы обучения.

Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений). Соревновательный. Метод использования слова и средства наглядного воздействия.

*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 кругового метода спортивной тренировки.

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 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, прыжки в высоту (адаптированные с учетом особенностей вида спорта «синхронное плавание»).

Спортивные игры: возможно применение различных подвижных командно-игровых видов спорта (водное поло, баскетбол, пионербол и т.д.), адаптированных с учетом особенностей вида спорта «синхронное плавание».

*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). Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и в 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 плавания). Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях). Совершенствования 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).

Хореография: классический экзерсис у балетного станка и на середине зала. Пластическая подготовка. Работа над образом. Импровизация.

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. Мосты.

Акробатика: Стойки (стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, с переходом в шпагат), перевороты. Отработка акробатических частей композиции в зале. Мосты.

#### *Специальная плавательная подготовка*

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 (3/3, 5/5 и т.д.). Широкое использование силовых упражнений в воде, с отягощениями. Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности. Тестирующие программы.

### *Специальная техническая подготовка*

Всестороннее совершенствование специальной техники, соответствующей требованиям ЕВСК. Оттачивание технических элементов с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Изучение ошибок и методики их исправления. Разучивание и совершенствование произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектура произвольных программ). Подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгиваний и выталкиваний из воды на максимальной высоте. Работа над экспрессией движений. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Отработка технических программ. Разработка схем построений и перестроений. Поиск, отработка новых акробатических движений.

## 15. Учебно-тематический план

Таблица № 19

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание»**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» относятся:

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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

1. наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной соответствующих размеров:

а) не менее: ширина – 12 м, длина – 25 м и глубиной не менее 2,0 м (для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства);

б) не менее: ширина – 8 м, длина – 25 м для этапа начальной подготовки;

2. наличие тренировочного спортивного зала;

3. наличие хореографического зала;

4. наличие тренажерного зала;

5. наличие раздевалок, душевых;

6. наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;

7. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

8. обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

9. обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

10. обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

11. медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **18. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, по иным видам спорта с учетом специфики вида спорта «синхронное плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Кроме дополнительного тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

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

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

Литература:

1. Теория и методика синхронного плавания: учебник. 2-е издание, испр. И доп./ Максимова М.Н.– М.: Спорт, 2017. – 304 с.: ил.
2. Синхронное плавание. Правила соревнований. – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2017. – 58 с.
3. Белоковский В.В. Художественное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1985, – 112 С., с иллюстрациями.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 – 320 с.

5. Максимова М.Н., Боголюбская М.С, Максимова Г.В., Воронцов А.Р., Максимов В.Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие для студентов РГУФК. – М., 2004.

6. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье, 1979. – 104 с.

7. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.

Дополнительная литература:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

2. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 160 с.

3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М., «Физкультура и спорт», 1978. 152 с. с ил.

4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 2001. – 323 с.

6. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.

7. Основы построения тренировки квалифицированных пловцов: учебное пособие для студентов специализации «Плавание» / О.И. Попов, В.В. Смирнов; РГУФК. – М., 2007. – 92 с.

8. Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 232 с.

9. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989. – 120 с.

10. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах: монография / В.Р. Соломатин. – М.: Физическая культура, 2008. – 168 с.

11. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
14. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
15. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
16. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987 – 177 с.
17. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
18. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
19. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
20. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
21. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
22. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
23. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
24. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
25. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.

26. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). – М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
27. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
28. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Шаг, 1993 – 144 с.
29. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: TerraСпорт, 2003 – 208 с. 80
30. Губа В.П. «Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта» 2020.
31. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
32. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
33. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
34. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Terra- спорт, 2000 – 367 с.
35. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
36. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
37. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
38. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
39. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. – М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.

## Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ ФЦПСР; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdnie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf))

Перечень интернет-ресурсов, используемый при осуществлении спортивной подготовки по синхронному плаванию:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;

2. <http://mos.ru/moskomsport/> – Департамент спорта города Москвы;

3. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;

4. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;

5. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;

6. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;

7. <http://www.fina.org/> – Международная федерация плавания;

8. <http://www.len.eu/> – Европейская лига водных видов спорта;

9. <http://www.synchronussia.ru/> – Федерация синхронного плавания России.