

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Здоровый мир»

Принята педагогическим советом
МАУ «СШОР «Здоровый мир»
Протокол от «18» 09 2017 г.
№ 3

Утверждена приказом от
«21» 09 2017 г. № 145/1

Директор МАУ «СШОР
«Здоровый мир»
С.Л.Гансерок



**Дополнительная предпрофессиональная
программа
«Синхронное плавание»**

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:

Чехунова И.А. – заместитель директора по УВР

Пузанова И.Д. - тренер-преподаватель

Тарасов Д.Ю. – старший тренер-преподаватель

Тарасова О.Д. - тренер-преподаватель

Рецензенты:

Садырин С.Л., к.п.н., доцент кафедры теории
и методики спортивных дисциплин Института
физической культуры, спорта и туризма
ФГАОУ ВПО СФУ

Федерация синхронного плавания

г. Красноярск, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 - 7
1.1. Характеристика вида спорта синхронное плавание, его отличительные особенности	4
1.2. Специфика организации обучения	5
2. Учебный план	7 - 9
3. Методическая часть	10 - 39
3.1. Содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки:	
3.1.1. <i>Теоретическая подготовка</i>	10
3.1.2. <i>Физическая подготовка</i>	14
3.1.3. <i>Избранный вид спорта</i>	27
3.1.4. <i>Хореография и акробатика</i>	34
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	38
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	39
4. Система контроля и зачетные требования Программы	39 -
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	39
4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся	49
4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.	49
5. Перечень информационного обеспечения Программы	53
5.1. Список литературы	
5.2. Перечень аудиовизуальных средств	
5.3. Перечень Интернет-ресурсов	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Синхронное плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и с учетом требований приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 692 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание».

Программа является одним из основных документов МАУДО «СДЮСШОР «Здоровый мир» (далее – Учреждение), регламентирующим учебно-тренировочный процесс по виду спорта синхронное плавание.

При разработке Программы учтены основополагающие принципы спортивной тренировки, результаты научных исследований, передовой спортивной практики и современные требования к подготовке спортивного резерва.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей,
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по синхронному плаванию в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и композиций требованиям, предусмотренным правилами по синхронному плаванию;

- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1. Характеристика вида спорта синхронное плавание, его отличительные особенности

Синхронное плавание — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. По составу участников синхронное плавание — женский вид спорта. Синхронное плавание — один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта.

По характерному признаку синхронное плавание — художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Синхронное плавание обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта, - красочностью выступлений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Зрелищный, элегантный вид спорта, синхронное плавание требует помимо мастерства спортсменок еще и красивых костюмов, и специального макияжа. Музыка выбирается под тему выступления самая разнообразная — от классики до хэви-металл (спортсменки слушают музыку под водой через динамики).

Отличительной особенностью вида спорта синхронное плавание является то, что этот вид спорта требует от обучающихся в первую очередь

отменного здоровья, так как занятия этим видом спорта предполагают огромные тренировочные нагрузки. Спортсменки находятся в воде по 6-8 часов, а часто и глубоко под водой, нередко вниз головой, длительно задерживая дыхание под водой от 6 до 30 секунд, а иногда до 1 до минуты, и при этом выполняя грациозные акробатические движения, не имея права отталкиваться от дна бассейна. В дополнение к здоровью нужны еще такие качества, как решимость заниматься именно этим видом спорта, уверенность в себе, кураж.

Отличительной особенностью вида спорта синхронное плавание является то, что программу выступления на соревнованиях тренеры-преподаватели разрабатывают совместно с медицинскими работниками таким образом, чтобы перед очередным погружением дать спортсменкам возможность набрать достаточно воздуха для выполнения упражнения под водой до очередного всплытия.

По условиям проведения соревнований синхронное плавание — вариативное многоборье. Может выполняться индивидуально - соло, парой - дуэт, группами. Соревнования состоят из технической (короткой) и произвольной (длинной) программ. Основная модель состязаний по синхронному плаванию: розыгрыш трех комплектов медалей среди солистов, дуэтов, групп на чемпионатах и первенствах и общекомандная борьба за Кубок.

1.2. Специфика организации обучения

1.2.1. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

1.2.2. Образовательный (тренировочный) процесс в Учреждении по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (период базовой подготовки);
- тренировочный этап (период спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в Учреждение и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

1.2.3. Образовательный (тренировочный) процесс в Учреждении ведется в соответствии с Учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

1.2.4. Основными формами организации образовательного (тренировочного) процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
 - самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1.2.5. Для проведения занятий на всех этапах подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта синхронное плавание, допускается привлечение других тренеров-преподавателей и специалистов, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: хореографы, психологи при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

1.2.6. При реализации Программы по видам спорта синхронное плавание должно быть предусмотрено музыкальное сопровождение.

1.2.7. С учетом специфики вида спорта синхронное плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

1.2.8. Минимальный возраст детей для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся по виду спорта синхронное плавание

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Мин.	Максим.
Этап начальной подготовки	1	7	10	15
	2	7	10	15
	3	7	10	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	8	8	12
	2	9	8	12
	3	9	6	12
	4	10	6	12
	5	11	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	12	1	7
	2	12	1	7

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Продолжительность реализации программы – 10 лет:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

2.2. Объемы реализации Программы по предметным областям:

- теоретическая подготовка - 482 час;
- физическая подготовка - 1177 час;
- избранный вид спорта - 3494 час;
- хореография и (или) акробатика - 1655 час.

2.3. Распределение времени в учебном плане на основные предметные области по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки (предварительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

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

Задачи и преимущественная направленность:

- : - повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации.

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Предметные области	Этапы подготовки									
	НП			Тренировочный					ССМ	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теоретическая подготовка 5-10%	10	10	10	7	7	8	8	8	5	5
Физическая подготовка 15-25%	25	25	25	20	20	15	15	15	15	15
Избранный вид спорта не менее 45%	45	45	45	48	48	52	52	52	55	55
Хореография и акробатика 20-25 %	20	20	20	25	25	25	25	25	25	25
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Учебный план
тренировочных занятий на 46 учебных недель

Предметные области	Этапы подготовки									
	НП			Т					ССМ	
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Теоретическая подготовка(час)	28	36	36	38	38	66	66	66	54	54
Физическая подготовка(час)	69	92	92	110	110	124	124	124	166	166
<i>ОФП</i>	28	36	36	44	44	48	48	48	66	66
<i>СФП</i>	41	56	56	66	66	76	76	76	100	100
Избранный вид спорта(час)	124	166	166	266	266	430	430	430	608	608
<i>Техническая подготовка</i>	100	130	130	200	200	340	340	340	488	488
<i>Тактическая подготовка</i>	24	36	36	66	66	90	90	90	120	120
Хореография и акробатика(час)	55	74	74	138	138	208	208	208	276	276
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24
Количество часов за 46 недель	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104

3.Методическая часть

3.1.Содержание и методика работы по предметным областям на этапах подготовки.

3.1.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Тематический план
предметной области «Теоретическая подготовка»

Тема	НП			Т					ССМ	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
История развития избранного вида спорта	3	3	3	3	3	6	6	6	-	-
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	2	2	2	4	4	4	-	-
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	-	-	-	2	2	6	6	6	22	22
Основы законодательства в сфере физической культуры	-	2	2	2	2	6	6	6	10	10
Строение и функции организма человека	2	5	5	5	5	8	8	8	10	10
Гигиенические знания, умения и навыки	4	5	5	5	5	6	6	6	-	-

Тема	НП			Т					ССМ	
	1	2	3		1	2	3		1	2
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	4	7	7	7	7	8	8	8	-	-
Основы спортивного питания	2	4	4	4	4	10	10	10	8	8
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2	2	2	2	4	4	4	-	-
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	4	6	6	6	6	8	8	8	4	4
Итого:	28	36	36	38	38	66	66	66	54	54

1.История синхронного плавания.

Краткая характеристика международных связей российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта. Развитие синхронного плавания в России. Участие спортсменов синхронного плавания в соревнованиях Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития синхронного плавания в России. Развитие синхронного плавания в мире. Международная федерация синхронного плавания.

2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный, здоровый отдых и творческое долголетие людей. Единая всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий

разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта. Организационная структура и управление физкультурным движением в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по синхронному плаванию и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по синхронному плаванию, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по синхронному плаванию; федеральный стандарт спортивной подготовки по синхронному плаванию; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

5.Строение и функции организма человека.

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: строение сердца, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких, экскурсия грудной клетки. Функции нервной системы. Понятие о высшей нервной деятельности. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Совершенствование функций под действием регулярных занятий синхронным плаванием. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

6.Гигиенические знания, умения и навыки:

Общие гигиенические требования к занимающимся синхронным плаванием с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к местам занятий синхронным плаванием, инвентарю и спортивной одежде.

7.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:

Понятие здорового образа жизни, спортивного режима. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

8.Основы спортивного питания.

Гигиенические требования к пище и питанию. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок, прием жидкости. Профилактика пищевых отравлений. Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом, калорийности и усвояемости пищи. Специальное питание спортсменов. Основы регулирования массы тела.

9.Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к оборудованию и инвентарю в бассейне, спортивном и хореографическом залах. Требования к спортивной экипировке.

10.Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования техники безопасности при занятиях синхронным плаванием. Техника безопасности на воде, соответствие инвентаря требованиям безопасности. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Оказание первой медицинской помощи при несчастном случае на воде и суше. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и

сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

3.1.2. Физическая подготовка.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Физическая подготовка подразделяется на: *общую физическую подготовку*, направленную на разностороннее развитие физических качеств и *специальную физическую подготовку*, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфики синхронного плавания. Тренировочный процесс по физической подготовке осуществляется на основе методического положения: неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.

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

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

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

Постпубертатный период характеризуется завершением реализации индивидуальной программы биологического созревания, он длится примерно

5 лет (до 16-18 лет). Длина тела может увеличиваться незначительно, а масса тела, как правило, значительно - на 6-8 кг (из них 3-4 кг жировой массы). Это приводит часто к снижению спортивного результата и относительных показателей силы и выносливости после 14-15 лет.

Динамика биологического созревания и соматического развития оказывает влияние на функциональных систем и физических качеств спортсменов

Примерные сенситивные периоды развития основных физических качеств у спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании

Возраст, лет	Двигательные способности							Координация движений
	Сила	Скоростно-силовые качества	быстрота	гибкость	выносливость			
					аэробная	гликолитическая	силовая	
7-8			X	X				X
8-9			X	X				X
9-10			X	X				X
10-11	X		X	X	X			X
11-12	X		X	X	X	X		X
12-13	X		X		X	X	X	X
13-14		X			X	X	X	
14-15		X					X	
15-16		X					X	
16-17		X					X	

Результаты исследований (по данным КГН) указывают, что оптимальным возрастом для развития гибкости является возраст 6-9 лет. Гибкость зависит от эластичности связок, сухожилий и мышц. Хорошо развитая гибкость способствует овладению рациональной техникой обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания, достижению выразительности в исполнении произвольных композиций и общему совершенствованию исполнительского мастерства.

С увеличением силы эластичность мышц и связок заметно снижается, в этом случае рекомендуется целенаправленная и систематическая тренировка в статическом и динамическом режимах для поддержания и дальнейшего развития гибкости.

Силовые качества проявляются во всех упражнениях синхронного плавания (обязательных и произвольных). Сила мышцы определяется ее физиологическими параметрами - величиной физиологического поперечника и нервной регуляцией. Предполагается, что количество мышечных волокон генетически предопределено и не может изменяться, однако при

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

Для развития выносливости также есть свои благоприятные возрастные периоды. Для совершенствования аэробной выносливости оптимальным является возраст 10-14 лет, для повышения гликолитической производительности - 11-14 лет, для силовой выносливости - 12-15 лет (А.Р. Воронцов, М., 2004) [4].

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

В результате обследования спортсменок национальной команды по синхронному плаванию в 1995-1996 гг. были зафиксированы невысокие величины МПК - 2-2,6 л/мин (38-50 мл/мин/кг). В настоящее время, когда резко вырос уровень мастерства российских синхронисток, есть основание предполагать о возможном увеличении МПК и о росте функциональной подготовки спортсменок.

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

Максимальные тренировочные нагрузки, направленные на развитие силовой выносливости, предпочтительны к 13-16 годам, после завершения полового созревания. Однако мягкая, последовательная, подготовительная

работа по развитию силовой выносливости может быть начата индивидуально в более раннем возрасте.

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

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

К 7-10 годам организм занимающихся готов к специфической и планомерной работе по развитию координационных способностей. Чем раньше юные спортсменки научатся ощущать, воспринимать и оценивать свои действия, тем быстрее они приобретут запас двигательных навыков и умений. Двигательный опыт позволяет избегать тонической и координационной напряженности при исполнении технических элементов, выполнять геометрически точно обязательные фигуры синхронного плавания, успешно решать динамические, временные и пространственные задачи в коллективных действиях. Знание сенситивных периодов не означает, что названные физические качества нужно развивать строго в этой схеме, тренировка в этом направлении должна проходить на всех этапах многолетней подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у обучающихся способности проявлять физические качества.

Тематический план по общефизической подготовке

Тема занятия	Этапы подготовки									
	НП			Т					ССМ	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Развитие быстроты	7	8	8	10	10	10	10	10	12	12

Развитие гибкости	7	8	8	8	8	9	9	9	10	10
Развитие координации	6	8	8	8	8	9	9	9	10	10
Развитие силы	4	6	6	8	8	10	10	10	16	16
развитие выносливости	4	6	6	10	10	10	10	10	18	18
ВСЕГО:	28	36	36	44	44	48	48	48	66	66

Средства ОФП для этапа начальной подготовки.

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; поднятие 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 - поднятие 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 30-40 м, в чередовании с ходьбой. Прыжки с места, в длину. Метание малого мяча с места.

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

Средства ОФП для тренировочного этапа 1-го года обучения.

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

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

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

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: в упоре - сгибание рук; перешагивание через скамейку с различным положением рук, с

поворотами. На гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) - поочередные махи ногами; в виси на верхней рейке спиной -поднимание согнутых и прямых ног; вис углом - удерживание положения; из стойки спиной, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи).

Подвижные игры. «Невод», «метка в цель», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи». Эстафеты.

Ходьба на лыжах. Основные способы продвижений, поворотов, торможений.

Средства ОФП для тренировочного этапа 2-го года обучения

Строевые упражнения. Размыкание в стороны и вперед. Повороты направо, налево, наместе 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, подтягивания, 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 100м (на время), бег с препятствиями, кроссовый бег (15-20мин.). Прыжки в длину, в высоту. Метание мяча с разбега на дальность.

Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, ручной мяч.

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

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

Средства ОФП для тренировочного этапа 3-го года обучения

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

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

Упражнения с предметами. С набивными мячами (вес 1 кг):

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

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

Упражнения на тренажерах: комплекс упражнений для различных мышечных групп.

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

Спортивные игры. Волейбол, бадминтон.

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

Ходьба на лыжах. Передвижение на скорость до 2 км.

Средства ОФП для тренировочного этапа 4-го и 5-го года обучения

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

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

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

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

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

Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол.

Подвижные игры. Эстафета баскетболистов.

Ходьба на лыжах. Передвижение на скорость до 3 км.

Средства ОФП для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года

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

комплексов упражнений с использованием раздельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения.

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

Упражнения на снарядах. На гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, размахивания в висе на согнутых руках, раскачивания (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях.

Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.

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

Спортивные игры. Футбол, водное поло (по упрощенным правилам).

Ходьба на лыжах. Передвижение на скорость до 3 км. Эстафеты на лыжах.

Средства ОФП для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года

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

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

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, водное поло.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в соревновательной деятельности. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Тематический план по СФП

Тема занятия	Этапы подготовки								ССМ
	НП			Т					
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Скоростно-силовые	15	20	20	20	20	20	20	20	25
Гибкость	10	13	13	13	13	13	13	13	17
Координация	10	13	13	13	13	13	13	13	18
Сила	6	10	10	10	10	15	15	15	20
Специальная выносливость	-	-	-	10	10	15	15	15	20
ВСЕГО:	41	56	56	66	66	76	76	76	100

Средства СФП для этапа начальной подготовки.

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

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

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

Прыжки на батуте. Исходные положения. Хождение по сетке с различными положениями рук.

Средства СФП для тренировочного этапа 1-го года обучения

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения - вперед, назад, в сторону; специальное растягивание на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка (активное и пассивное). *Специальные упражнения* для развития координации движений: асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях. Имитационные упражнения техники движений рук (пропеллер, обратный пропеллер, опорный гребок) и позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх двумя ногами, шпагат, вертикаль, кран и др.). Дыхательная гимнастика (задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений). Музыкально-ритмические упражнения: общие понятия о размере, такте; упражнения для выполнения ритмического акцента при шаге и беге; выделение метрического акцента при шаге (ударом ноги); выделение сильных и слабых долей такта; музыкальные игры.

Спортивное плавание, прыжки в воду. Разучивание и совершенствование техники спортивных способов плавания. Проплывание отдельных дистанций в соответствии с контрольными требованиями. Скоростное плавание на короткие дистанции. Плавание в координации избранным способом плавания не менее 400 м. Ознакомление с техникой стартов и поворотов.

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

Прыжки на батуте. Подскоки на обеих ногах на месте с различными положениями рук.

Средства СФП для тренировочного этапа 2-го года обучения

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

Специальные упражнения на развитие быстроты: для развития быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения. Упражнения для развития силы: использование легких отягощений и специальных приспособлений для воспитания локальной силы. Специальные упражнения для развития ловкости: асимметричные движения, зеркальное выполнение упражнений. Имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и вертикальном положениях). Имитация позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, вертикаль, горизонтальный угол, «кран» прогнувшись.

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

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

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).

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

Средства СФП для тренировочного этапа 3-го года обучения

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

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

Художественная гимнастика. Ходьба: широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса. Бег: высокий, широкий, бег «шагом». Прыжки: прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной.

Повороты: поворот с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом. Равновесия: равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие.

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

Средства СФП для тренировочного этапа 4-го и 5-го года обучения

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки на батуте группировке, согнувшись, прогнувшись.

Средства СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года

Выполнение *упражнений*, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплавание на скорость отрезков 25,50,100 и 200 м основными видами передвижений). Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях). Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок, увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания).

Спортивное плавание. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8). Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности. Тестирующие программы.

Прыжки в воду. Синхронные прыжки в воду: соскоки из передней и задней стоек, обороты вперед и назад.

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

Прыжки на батуте. Прыжки с ног в сед и обратно, прыжки на колени и обратно на ноги, прыжки в шпагате со сменой ног.

Средства СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года

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

Спортивное плавание, прыжки в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки, ласты). Проплыwanie дистанции 400 м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10. Дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ. Повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций. Повышение экономичности работы и продуктивности дыхания. Прикладное плавание. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Прыжки в воду: совершенствование техники прыжков с 1- и 3-метрового трамплинов (подскоки с соскоком,

спадает вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с 1-метрового трамплина).

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

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

3.1.3. Избранный вид спорта

3.1.3.1. Техническая подготовка

Техническая подготовка спортсменов-синхронисток направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта, умений держаться на воде, пластически осваивать новое пространство.

3.1.3.2. Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочного занятия, участия в соревнованиях и т.п. Различается индивидуальная и командная тактика.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тематический план по технико-тактической подготовке

Тема занятия	Этапы подготовки								
	НП			Т					ССМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Техника гребков	24	30	30	50	50	50			
Техника основных позиций	24	20	20	50	50	50			
Техника передвижений	24	20	20	50	50	50	70	70	
Модификация спортивных способов плавания	24	20	20	50	50	50			
Техника фигур	32	27	27	66	66	66	80	80	120
Техника специальных упражнений						50	90	90	120
Квалификация						50	95	95	120
Произвольная программа						64	95	95	120
Техническая программа									128
ВСЕГО:	124	166	166	266	266	430	430	430	608

Этап начальной подготовки.

Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной подготовки:

- закрепить взаимодействие синхронистки с водой;
- достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка.

Основные задачи этого этапа:

- закрепить в целом умение держаться на воде, плавать и пластически осваивать новое пространство,
- закрепить навык сохранения и развития двигательно-координационных способностей,
- сформировать двигательный запас.

Технико-тактическая подготовка спортсмена на этапе НП направлена на:

- обучение технике основных гребков синхронного плавания (техника плоского, стандартного, обратного гребков);
- освоение основных позиций синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, согнувшись, согнув колено на груди на спине;

- обучение передвижению на спине: стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер;
- обучение передвижению на груди: обратный гребок, пропеллер, каноз;
- модификацию спортивных способов плавания: плавание кролем на ногах (положение глассера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков;
- обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда: группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись.
- ознакомление с опорным гребком;
- обучение опорному гребку в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении);
- упражнения для обучения технике гребков, основных позиции, специальных передвижений и простейших фигур.

Тренировочный этап.

Основная задача технико-тактической подготовки на тренировочном этапе:

- достижение автоматизма и стабилизации арсенала движений в синхронном плавании.
- изучение основных позиций синхронного плавания, специальных передвижений,
- разучивание и совершенствование обязательных фигур и технических элементов, произвольных композиций.

Технико-тактическая подготовка спортсмена на этапе ТГ-1 направлена на:

- 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);
- разучивание фигур для выполнения юношеского разряда и соответствующих программе соревнований данной возрастной группы;
- упражнения для обучения технике фигур;
- на методику исправления распространенных ошибок.

Технико-тактическая подготовка спортсмена на этапе ТГ-2 направлена на

- совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания;
- совершенствование основных позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, «кран», шпагат;

- разучивание и совершенствование техники обязательных фигур;
- ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений;
- обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позах (вертикаль, «фламинго», «кран»);
- ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов;
- упражнения для обучения классификационным фигурам синхронного плавания;
- на методику исправления распространенных ошибок;
- ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы;
- постановку произвольных и показательных выступлений;
- участие в квалификационных соревнованиях и водноспортивных праздниках.

Технико-тактическая подготовка спортсмена на этапе ТГ-3 направлена на:

- выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м);
- ознакомление, разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания;
- совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям III и II взрослого разряда;
- разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений;
- совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую;
- ознакомление и разучивание техники классификационных фигур: шаг назад, «нова», тюмлер, продолжительное вращение, «самерсаб», цапля, «эйфель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «Каталина», фламинго, шаг назад из горизонтального угла, барракуда, фламинго с согнутой ногой, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, субмарина, шпиль, вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг вперед, обратный «кран», «сабалина»;
- построение и разучивание произвольных композиций;
- упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения.

Технико-тактическая подготовка спортсмена на этапе ТГ-4,5 направлена на:

- выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м);
- разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям I разряда;
- разучивание и совершенствование техники винтов и вращений;
- комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания;
- постановку произвольных программ;

- работу над выразительностью;
- на методику исправления распространенных ошибок;
- упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Технико-тактическая подготовка спортсмена на этапе ССМ-1 направлена на:

- всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям;
- вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки;
- разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации FINA;
- упражнения для обучения обязательным фигурам синхронного плавания;
- на методику исправления распространенных ошибок;
- построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектура произвольных программ);
- подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгиваний и выталкиваний из воды на максимальной высоте;
- работу над экспрессией движений;
- построение, исполнение технических программ и комбинированных групп.

Технико-тактическая подготовка спортсмена на этапе ССМ-2 направлена на:

- всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС;
- умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки;
- изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения;
- достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур;
- совершенствование техники винтов и вращений;
- анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям;
- упражнения для совершенствования техники классификационных фигур;
- на методику исправления распространенных ошибок;
- совершенствование построения произвольных программ;
- связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой;
- архитектуру одиночных, парных и групповых выступлений;
- особенности построения технических программ;

- комбинированную группу (техника и методика построения) с учетом последних требований FINA;
- разработку схем построений и перестроений;
- графическую запись программ;
- совершенствование исполнения произвольных программ;
- образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях;
- совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ;
- пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование.

Навыки и умения по технико-тактической подготовке

Этап	Требования
НП-1,2,3	<ul style="list-style-type: none"> - владеть ходьбой эгбите; - уметь проплывать специальными передвижениями (стандартный гребок, обратный, каноэ, пропеллер); - уметь исполнять простейшие фигуры
ТГ-1-2	<ul style="list-style-type: none"> - владеть ходьбой эгбите (руки вверх, руки вверх в «замок») - уметь проплывать в позиции угол вверх, проплывать (стандартный, обратный, пропеллер, каноэ) угол вверх одной, угол вверх двумя, фламинго - уметь нырять со страховкой - владеть навыками передвижения (стандартный, обратный, пропеллер, каноэ) - владеть техникой обязательных фигур (по жеребьевке) - выполнять контрольное исполнение комбинационных упражнений - уметь просчитать и выполнить фрагмент произвольных композиций
ТГ-3-4-5	<ul style="list-style-type: none"> - уметь ходить в положении эгбита, руки за головой, руки вверх в «замок», локти выпрямлены (высота над поверхностью воды от плечевых суставов 10-15 см) - проплывать стандартных гребком: угол вверх (левая, правая), угол вверх (двумя), фламинго (левая, правая) - проплывать обратным гребком: угол вверх (левая, правая), угол вверх двумя; фламинго (левая, правая) - выполнять специальные передвижения на скорость (50м): стандартный гребок; обратный гребок; каноэ; пропеллер уметь выполнять обратную вертикаль: стойка 16 счетов; винт на

	<p>16 счетов; выталкивание в обратной вертикали из и.п. барракуда (3попытки)</p> <ul style="list-style-type: none"> - нырять в длину - выполнять серию обязательных и произвольных фигур (по жеребьевке) и произвольную программу - уметь просчитать и выполнить фрагмент произвольной программы
ССМ	<ul style="list-style-type: none"> - освоить основные современные варианты техники в каждом виде программы (обязательной и произвольной, технической, комбинированной); - владеть индивидуальными и групповыми методами тренировки и совершенствования; - уметь проводить анализ тренировки и выступления в соревнованиях; - владеть техникой синхронного плавания; - владеть выполнением объемных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания; - уметь варьировать техникой движений (по темпу, амплитуде, усилиям, сложности, длительности нахождения под водой и т.д.); - владеть балансированием в воде и рациональным расслаблением; - исполнять произвольные программы (артистично, выразительно, легко и непринужденно); - иметь опыт выступления на соревнованиях Российского уровня; - иметь опыт судейства соревнований краевого уровня.

3.1.4. Хореография и акробатика

Специальная двигательная практика спортсменов-синхронисток включает хореографическую и акробатическую подготовку. Элементы хореографии и акробатики изучаются целенаправленно и способствуют достижению выразительности в исполнении произвольных композиций и общему совершенствованию исполнительского мастерства.

Задачи хореографической и акробатической подготовки:

- обучить профессиональной терминологии;
- научить определять средства музыкальной выразительности;
- научить выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, для развития необходимых качеств в синхронном плавании;
- привить навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- привить навыки публичных выступлений;
- довести исполнительское мастерство до виртуозности.

Тематический план

Тема занятия	Этапы подготовки									
	НП			Т					ССМ	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Акробатика	25	34	34	60	60	70	70	70	60	60
Хореография	30	40	40	78	78	138	138	138	216	216
Всего	55	74	74	138	138	208	208	208	276	276

Содержание занятий для этапа начальной подготовки.

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

Акробатика. Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад, из упора присев. Перекат вперед, назад, в сторону. Мост из положения лежа на полу.

Содержание занятий для тренировочного этапа 1-го года

Хореография. Классический экзерсис у опоры: деми плие, плие, батман тандю (вперед, в сторону, назад), батман тандю с деми плие, батман тандю жете, рон де жамб партерр. Прыжки: тан леве соте в I, II, V позициях. Упражнения на середине зала: подготовительные упражнения для рук, основные позиции рук. Ходы: обыкновенный шаг, скользящий, русский переменный ход, боковой ход, боковой ход с припаданием. Ходьба: приставной шаг (вперед, в сторону, назад), пружинящий шаг, высокий шаг, острый шаг. Бег: легкий бег (вперед и назад), перекатный, с подниманием и опусканием рук. Взмахи: взмахи руками, взмахи туловищем. Прыжки: прыжок вверх толчком двумя ногами; прыжок сгибая ноги вперед; прыжок согнув ноги назад. Повороты: на месте (одноименные и разноименные). Равновесия: переднее, заднее, боковое.

Акробатика. Кувырки: последовательные кувырки вперед и назад, из упора присев кувырок назад согнувшись, кувырок из седа. Стойка на лопатках: из положения лежа на спине (с опорой и без опоры на руки), перекал из седа ноги врозь. Стойка на кистях с помощью партнера. Мосты из положения стоя.

Содержание занятий для тренировочного этапа 2-го года

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

Содержание занятий для тренировочного этапа 3-го года

Хореография. Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала): батман тандю плие, батман дубль фραπε, релеве пар терр, релеве-лян на 45°, пор де бра с наклоном корпуса вперед, назад, в сторону. Прыжки: шанжман де пье, эпольман, круазе. Ходы и движения народных танцев: ход дробью «гармошка», «веревочка», с переступанием. Упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, польского, испанского, русского, неаполитанского народных танцев. Народные танцы типа «тынок», «вихилясник». Ходьба: широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса. Бег: высокий, широкий, бег «шагом». Прыжки: прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной. Повороты: поворот с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом. Равновесия: равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие.

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

Содержание занятий для тренировочных групп 4-го и 5-го года подготовки

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

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

Равновесия: равновесие в круглом полуприседе на одной ноге - свободную ногу вперед (согнуть под тупым, под острым углом, прижать носком к опорной), переходы из одного равновесия в другое. Повороты: одноименный поворот махом, поворот на 360° , разноименный поворот круговым махом. Упражнения с предметами: упражнения с малыми мячами - броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями.

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

Содержание занятий

для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года

Хореография. Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), батман фондю на 45° , релеве-лян на 90° . Из V позиции во всех направлениях, батман девлоппе, батман девлоппе пассае на 90° . Пор де бра - сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз. Прыжки: сисон-уверт на 45° , сисон-ферме. Туры. Ходы и движения: боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского (тарантелла), испанского, венгерского танцев. Маховые движения: махи ногами, махи свободной ногой в сторону, на пружинном движении опорной ноги; маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками. Прыжки: подбивной прыжок с прямыми ногами, прыжок со сменой ног впереди, то же с поворотом на 180° и 360° , прыжок шагом. Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом, после прыжков - шагом, касаясь, кольцом и др.

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

Содержание занятий

для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года

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

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

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

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Обеспечение безопасности при проведении занятий является одной из должностных обязанностей тренера-преподавателя.

Обеспечением безопасности при проведении занятий является организация проведения и регистрации в установленном порядке инструктажа по ТБ обучающихся, обеспечение выполнения требований к его содержанию, срокам, качеству проведения.

Виды инструктажа школьников, сроки и порядок их проведения определены ГОСТ 12.0.004-90 «Организация обучения безопасности труда». По характеру и времени проведения инструктажи подразделяют на вводный, первичный на рабочем месте, повторный, внеплановый, целевой.

Инструктажи проводят тренеры-преподаватели, осуществляющие непосредственное руководство обучающимися во время тренировочного процесса, либо иные лица, уполномоченные руководителем образовательного учреждения.

Проведение инструктажа должно включать:

- ознакомление инструктируемых с правилами безопасного поведения и техники безопасности;
- практическое обучение их безопасным приемам труда и другой деятельности (спортивной, туристской и т. п.);
- проверку знаний устным опросом, а также проверку приобретенных навыков безопасной работы, деятельности.

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные знания, к практическим занятиям, мероприятиям не допускаются.

Регистрация инструктажа обучающихся, воспитанников по охране труда и мерам безопасности является обязательной и производится в специальном журнале регистрации инструктажа.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Этапный норматив	Этапы подготовки									
	НП			Т					ССМ	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Кол-во часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24
Кол-во занятий в неделю	3	4	4	4	4	5	5	5	6	6
Общее кол-во часов за год	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104
Общее кол-во занятий за год	138	184	184	184	184	230	230	230	274	274

4. Система контроля и зачетные требования Программы

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теоретическая подготовка» проводится тестирование по пройденным темам.

Комплексы контрольных упражнений
для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки
1-го, 2-го, 3-го годов обучения (на конец года)

Виды контрольных испытаний	Требования		
	НП		
	1	2	3
ОФП на суше			
Упр.1 На гимнастической стенке - поднятие ног до прямого угла (раз)	6	7	8
Упр.2. Лежа на спине в положение сидя (раз)	8	9	10
Упр.3. Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз)	8	9	10
Упр.4. Наклон вперед с захватом ног(стоя наклониться вперед, руками захватить голеностопные суставы, грудью коснуться коленей) (секунд)	10	10	10
Упр.5 Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз за 10 секунд)	2	4	6
СФП на суше			
Упр.1 Продольный шпагат: правой, левой ногой от бедра до пола (см)	15	10	10
Упр.2 Поперечный шпагат от бедра до пола (см)	25	20	20
Упр.3 Гимнастический мост (в см от кистей до пяток)	70	65	60

Упр.4 Стойка в хореографических позициях	Выполнять технически правильно		
Упр.5 Кувырок вперед	Выполнять технически правильно		
Упр.6 Стойка на носках руки вниз и руки вверх, глаза закрыты (секунд)	10	10	15
Техническая подготовка			
Упр.1 Ходьба экбите (м)	12,5	12,5	12,5
Упр.2 Проплывания специальными передвижениями (стандартный гребок, обратный, каноэ, пропеллер) 25 метров	Выполнять технически правильно		
Упр.3 Исполнение простейших фигур на оценку	Выполнять технически правильно		

Комплексы контрольных упражнений
для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе
1-го года обучения (на конец года)

Виды контрольных испытаний	Нормативы и требования
<i>Общая физическая подготовка на суше</i>	
Упр.1. Сгибание и разгибания рук в упоре от гимнастической скамейке (отжимания)	10 раз
Упр.2. На гимнастической стенке: - поднимание ног до прямого угла - до касания ногами перекладины	10 раз 1-2 раза
Упр.3. Лежа на спине руки за головой, Подъем и наклоны туловища вперед	12-15 раз
Упр.4. Лежа на спине подъем ног до касания за головой, руки в стороны	10-12 раз
Упр.5. Стоя наклон вперед с захватом ног (наклониться вперед, руками захватить голеностопные суставы, грудью коснуться коленей)	Удерживать 15 сек
Упр.6. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Количества раз за 20 сек
Упр.7. Выкрут рук в плечевом суставе с резиной или веревкой	Расстояние 50 см
<i>Плавательная подготовка</i>	
Упр.1. 25 м вольным стилем	С учетом времени
Упр.2. 200 м вольным стилем, дыхание 1/3	Расстояние 50 см
<i>Специальная физическая подготовка</i>	
Упр.1. Шпагаты: продольный, правой,	До 10 см от бедра до

левой ногой 0 см от пола, поперечный	пола
Упр.2. Гимнастический мост (расстояние от кистей рук до пяток)	Не более 50 см
Упр.3. Стойка на лопатках	Выполнить технически правильно
Упр.4. «Колесо» (боковой поворот)	Выполнить технически правильно
Упр.5. Стойка на кистях (с поддержкой партнера)	Выполнить технически правильно
Упр.6. Вис на гимнастической стенке в положении «угол»	5 сек
Упр.7. Супинация предплечья (имитация опорного гребка)	Выполнить технически правильно
Упр.8. Стойка на носках, руки вниз и руки вверх, глаза закрыты	Фиксация времени Не менее 10 сек

Техническая подготовка

Упр.1. Ходьба эбтите (руки вверх)	12,5 м (оценка техники в баллах)
Упр.2. Проплывание в позиции угол вверх	12,5 м (оценка техники в баллах)
Упр.3. Передвижения (стандартный, обратный, пропеллер, каное)	По 25 м
Упр.5. Ныряние в длину	12,5 м
Упр.6. Оценка техники обязательных фигур (по жеребьевке)	Средний балл 4-4,5

Комплексы контрольных упражнений
для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе
2-го года обучения (на конец года)

Виды контрольных испытаний	Нормативы и требования
-----------------------------------	-------------------------------

Общая физическая подготовка на суше

Упр.1. Сгибание и разгибания рук в упоре	10 раз
Упр.2. Отжимания (из упора на гимнастической скамейке, из упора лежа)	15 раз
Упр.3. Подтягивание из виса на перекладине	1-2 раза
Упр.4. Бросок набивного мяча сидя на полу двумя руками сидя из-за головы (вес мяча 1 кг)	3,6 м

Упр.5. На гимнастической стенке: - поднимание ног до прямого угла - до касания ногами перекладины	15 раз 3 раза
Упр.6. Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой, (руки за головой)	15 раз
Упр.7. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Количество раз

Плавательная подготовка

Упр.1. 50 м кроль	45 сек
Упр.2. 100 м комплексное плавание	С оценкой техники
Упр.3. 1000 м кроль	Без учета времени

Специальная физическая подготовка

Упр.1. Шпагаты: правой, левой, прямой	0 см 0 см До 10 см
Упр.2. Гимнастический мост	До 40 см
Упр.3. Стойка на лопатках	Выполнить технически правильно
Упр.4. «Колесо» (боковой поворот)	
Упр.5. Стойка на кистях (со страховкой)	
Упр.6. Перекидка из стойки на руках в мост с последующим вставанием (со страховкой)	
Упр.7. Вис на гимнастической стенке, ноги в стороны	Не менее 130 град.
Упр.8. Супинация предплечья в и.п. основная стойка (имитация опорного гребка)	Выполнить технически правильно
Упр.9. Наклон вперед с захватом коленей	20 сек. (удержать)
Упр.10. Поднимание и отведение прямой ноги вперед, в сторону, назад на 90 град.	Выполнить технически правильно

Техническая подготовка

Упр.1. Ходьба экбите (руки вверх в «замок»)	12,5 м (оценка техники в баллах)
Упр.2. Проплывания (стандартный, обратный, пропеллер, каное)	По 25 м оценка техники
Упр.3. угол вверх одной, угол вверх двумя фламинго	12,5 м (оценка техники в баллах)
Упр.4. Ныряние со страховкой	15 м
Упр.5. Оценка техники обязательных фигур (по жеребьевке)	Требования юношеского разряда
Упр.6. Контрольное исполнение	Выполнить технически

комбинационных упражнений	правильно
Упр.7. Просчитать и выполнить фрагмент произвольных композиций	1 мин.

Комплексы контрольных упражнений
для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе
3-го года обучения (на конец года)

Виды контрольных испытаний	Нормативы и требования
-----------------------------------	-------------------------------

Общая физическая подготовка на суше

Упр.1. Отжимание (сгибание - разгибания рук в упоре лежа, руки на ширине плеч	12раз
Упр.2. Подтягивание на перекладине	4 раза
Упр.3. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из и.п. сидя на полу	4,5 м
Упр.4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	20 раз
Упр.5. На гимнастической стенке подъем прямых ног до касания перекладины	5 раз
Упр.6. Сидя на гимнастической скамейке ноги выпрямлены, стопы зафиксированы, руки за головой, наклониться вперед до касания лбом коленей - удержать	30 сек

Плавательная подготовка

Упр.1. 200 м комплексное плавание	С оценкой техники
Упр.2. 100 м кроль	1 мин 30 сек
Упр.3. 1000 м вольный стиль	Без учета времени

Специальная физическая подготовка

Упр.1. Шпагаты: левая, правая, прямой	0 см 0 см Не более 10 см.
Упр.2. Гимнастический мост (расстояние между руками и ногами)	Не более 35 см
Упр.3. Поднимание и отведение прямой ноги на 90град. (вперед, в сторону, назад)	Удержать 8 сек
Упр.4. Стойка на кистях	Удержать 2-3 сек
Упр5.Переворот назад в гимнастический мост- выполняется через положение шпагат.	Выполнить технически правильно
Упр.6. Самостоятельная постановка произвольной композиции на суше и на воде	1мин

Техническая подготовка

Упр.1. Ходьба в положении эгбита, руки за	25 м
---	------

головой	
Упр.2. Проплывание стандартных гребком: -угол вверх (левая, правая) -угол вверх двумя -фламинго (левая, правая)	30м 20м 30м
Упр.3. Проплывание обратным гребком гребком: -угол вверх (левая, правая) -угол вверх двумя -фламинго (левая, правая) -угол согнувшись	25м 12,5м 25м 25м
Упр.4. Ныряние в длину	2х 12,5м (интервал 5 сек)
Упр.5. Выполнить серию обязательных и произвольных фигур (по жеребьевке) и произвольную программу	Сумма за программы, соответствующая нормативам III или II разряда (оценка в баллах)
Упр.6. Просчитать и выполнить фрагмент произвольной программы	Зачет/незачет

Комплексы контрольных упражнений
для оценки результатов освоения Программы на тренировочном этапе
4, 5-го года обучения (на конец года)

Виды контрольных испытаний	Нормативы и требования
<i>Общая физическая подготовка на суше</i>	
Упр.1. Прыжки в длину с места	180 см
Упр.2. Сгибание - разгибания рук в упоре лежа	12раз
Упр.3. Подтягивание на перекладине	5 раза
Упр.4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	20 раз
Упр.5. Приседание на одной ноге («пистолетик»)	5 раз
Упр.6. Вис углом на гимнастической стенке (держат)	20 раз
Упр.7. Максимальное количество подъемов из и.п. лежа на спине руки за головой в положение сед углом (за 30 сек)	30 раз
Упр.8. На гимнастической стенке поднимание ног в вис согнувшись до касания перекладины	6 раз
<i>Плавательная подготовка</i>	
Упр.1. Комплексное плавание	С оценкой техники

Упр.2. 100 м кроль	1 мин 16 сек
Упр.3. 2000 м (на выносливость)	Без учета времени

Специальная физическая подготовка

Упр.1. Шпагаты: левая, правая, прямой	0 см 0 см Не более 10 см.
Упр.2. Гимнастический мост (расстояние между руками и ногами)	Не более 30 см
Упр.3. Поднимание и отведение прямой ноги (правой, левой) вперед, в сторону, назад	Носок свободной ноги на уровне груди
Упр.4. Стойка на кистях у опоры (удерживание)	Удерживать 4-5 сек
Упр.5. Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты, держать	15 сек
Упр.6. Стойка на носке одной, другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх, держать	40 сек

Техническая подготовка

Упр.1. Ходьба в положении эгбита, руки вверх в «замок», локти выпрямлены (высота над поверхностью воды от плечевых суставов 10-15 см)	Оценка техники (25 м)
Упр.2. Выполнение специальных передвижений на скорость (50м): -стандартный гребок; -обратный гребок; -каноэ; -пропеллер	80с 75с 80с 75с
Упр.3. Проплывание стандартных гребком: -угол вверх -угол вверх двумя -фламинго	40м 25м 40м
Упр.4. Обратная вертикаль: -стойка 16 счетов; -винт на 16 счетов	Оценка техники
Упр.5. Выталкивание в обратной вертикали из и.п. барракуда (3попытки)	Не ниже таза
Упр.6. Выполнить серию обязательных фигур (по жеребьевке), оценка в баллах	Сумма баллов за программы, соответствующая нормативам 1 разряда
Упр.7. Выполнить произвольную программу (оценка в баллах)	

Комплексы контрольных упражнений
для оценки результатов освоения Программы
на этапе совершенствования спортивного мастерства
1-го года обучения (на конец года)

Виды контрольных испытаний	Нормативы и требования
----------------------------	------------------------

Общая физическая подготовка на суше

Упр.1. Отжимание (сгибание - разгибания рук в упоре лежа, руки на ширине плеч)	20 раз
Упр.2. Подтягивание на перекладине	6-8 раз
Упр.3. Лежа на спине руки за головой, наклоны вперед (без помощи рук) до касания грудью коленей (оценивается кол-во раз за 30 сек)	15 раз
Упр.4. В висе на гимнастической стенке подъем прямых ног до касания перекладины	10 раз
Упр.5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с гантелями до 1 кг	15 раз

Плавательная подготовка

Упр.1. 200 м комплексное плавание	3 мин 10 сек
Упр.2. 100 м кроль	1 мин 12 сек
Упр.3. 400 м кроль с задержкой дыхания (1/6) или с чередованием с нырянием	Без учета времени

Специальная физическая подготовка

Упр.1. Шпагаты (измеряется расстояние от пола): продольный (левая, правая); поперечный	0 см 0 см
Упр.2. Гимнастический мост на одной ноге, другая вперед вверх: а) измеряется расстояние от кистей рук до пяток до пятки опорной ноги; б) измеряется отклонение свободной ноги от вертикали	Не более 40 см Не более 30 град.
Упр.3. Сед спиной к гимнастической стенке, ноги врозь (измеряется угол разведения ног)	Не менее 120 град.
Упр.4. Наклон вперед с захватом ног. Из исходного положения стоя (руками за голеностопные суставы)	Удержать 15 сек
Упр.5. Стойка на кистях у опоры	Удержать 10 сек
Упр.6. Стоя лицом к опоре подъем вверх левой (правой) ноги, удерживая спину в вертикальном положении	Удержать 15 сек

(взаиморасположение ног должно соответствовать углу 90 град.)	
Упр.7. Вис на гимнастической стенке в положении «угол»	Удерживать 15 сек

Техническая подготовка

Упр.1. Высота однократного выхода в эгбите (выпрыгивание вверх с руками)	До талии
Упр.2. Исполнение продолжительного винта (не менее 8 поворотов на 360 град.)	Оценка техники исполнения
Упр.3. Передвижения (стандартный, обратный, пропеллер, каноэ)	По 25 м
Упр.4. Спецкомплекс (проход в эгбите, руки вверх, балетная нога, пропеллер, «кик-пуль-кик») – 100 м	Оценка техники исполнения
Упр.5. Угол вверх попеременно	Оценка техники исполнения
Упр.6. Вращение в обратной вертикали (на 24 счета)	Оценка техники исполнения
Упр.7. Выступление на соревнованиях в обязательной (технической) и произвольной программах	Сумма в баллах, соответствующая нормативу КМС

Комплексы контрольных упражнений
для оценки результатов освоения Программы
на этапе совершенствования спортивного мастерства
2-го года обучения (на конец года)

Виды контрольных испытаний	Нормативы и требования
-----------------------------------	-------------------------------

Общая физическая подготовка на суше

Упр.1. Отжимание (сгибание - разгибания рук в упоре лежа, руки на ширине плеч)	25 раз
Упр.2. Подтягивание на перекладине	6-8 раз
Упр.3. Сидя на краю гимнастической скамейки, ноги выпрямлены, стопы зафиксированы партнером, руки за головой- наклон вперед до касания подбородком коленей, назад до касания пола, кол-во раз за 30 с	Не менее 20 раз
Упр.4. На гимнастической стенке подъем ног в висе согнувшись до касания носками перекладины	8-10 раз

Упр.5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с гантелями (2 кг)	20 раз
---	--------

Плавательная подготовка

Упр.1. 200 м комплексное плавание	2мин 50 сек
Упр.2. 100 м кроль	1 мин 8 сек
Упр.3. 400 м кроль	Без учета времени, дыхание 1/10

Специальная физическая подготовка

Упр.1. Шпагаты: продольный (измеряется расстояние от пола до паха); поперечный	0 см 0 см
Упр.2. Гимнастический мост с опорой на одну ногу, другая вперед вверх: а) измеряется расстояние от кистей рук до пяток до пятки опорной ноги; б) измеряется отклонение свободной ноги от вертикали	Не более 35 см Не более 10-15 град.
Упр.3. Сед спиной к гимнастической стенке, ноги врозь (измеряется угол разведения ног в градусах)	Не менее 150 град.
Упр.4. Наклон вперед с захватом ног.	Удержать 30 сек
Упр.5. Стойка на кистях, отведение ног в шпагат	Не менее 10 сек
Упр.6. Стоя лицом к опоре подъем вверх левой (правой) ноги в сторону, удерживая спину в вертикальном положении	Угол не менее 90 град. (удержать 16 сек)
Упр.7. Вис на гимнастической стенке в положении «угол»	Удержать 25 сек
Упр.8. Из и.п. стоя к стене спиной супинация предплечья (имитация опорного гребка)	Расстояние до стены не более 5 м.
Упр.9. Рассчитать и выполнить под счет фрагмент композиции	зачет

Техническая подготовка

Упр.1. Высота однократного выхода в эгбите (выпрыгивание вверх с руками)	До таза
Упр.2. Вращение в вертикали на 360 град.	Оценка в баллах
Упр.3. Продолжительное вращение 8x360 град.	Оценка в баллах
Упр.4. Исполнение 3-х шпагатов в воде	Оценка в баллах
Упр.5. Выполнить серию обязательных и произвольных фигур по жеребьевке и произвольную программу, либо	Сумма баллов, соответствующая КМС

4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

4.2.1. Освоение дополнительной предпрофессиональной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по предметным областям, определенных в учебном плане программы 2 раза в учебном году. Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

- тестирование по «теоретической подготовке»;
- прием контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение спортивного результата.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одной или нескольким предметным областям или не прохождения промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год обучения условно.

4.2.2. Итоговая аттестация представляет собой уровень освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы на каждом этапе спортивной подготовки. Формы проведения итоговой аттестации обучающихся:

- прием контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение спортивного результата.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке ;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
по программе спортивной подготовки

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

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по программе спортивной
подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до

	касания перекладины (не менее 2 раз)
	Удержание положения "угол" в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра от пола)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (не менее 5 раз)
	Плавание 200 м (не менее 3 мин 50 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения "угол" в вися на гимнастической стенке (не менее 15 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с (не менее 9 раз)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 15 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30°)

Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг (не менее 15 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 3 мин 10 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 12 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

Нормативные акты

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 4.12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. №692 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание»
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554;
6. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125

Литература

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова.- М.: Физкультура и спорт, 1973.-160с
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
3. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176.
4. Армстронг Л., Кармайкл К. Программа подготовки Лэнса Армстронга.М.: Попурри, 2004. – 244с.
5. Бальсевич В.К Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
6. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: Академия, 2000. – 368с.
8. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.-96с.
9. Васильева Е.В. Танец.- М.: искусство, 1968.-247с.

10. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
11. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989
12. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
13. Глейберман А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
14. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
15. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 102с.
16. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
17. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.- 375с.
18. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд., доп. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.-512с.:ил.
19. Евсеев С.П. Классификация спортивных тренажеров // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №3. – С. 49-51.
20. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. – М.: Академия, 2003. – 464
21. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199
22. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397 с.
23. Куртев С.Г. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины / С.Г. Куртев, Л.А. Лазарева, С.И. Еремеев, И.А. Кузнецова. – Омск: СибГАФК, 2000.-123 с.
24. Легкая атлетика /под ред. Н.Г. Озолина, Ю.Г. Правдина, В.П. Филина и др. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 670 с.
25. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-176с.
26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты.- М., 2001
27. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005.- 587 с.: ил.
28. Морель Ф. Хореография в спорте.- Физкультура и спорт, 1971.-110с.
29. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
30. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

31. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерство образования Российской Федерации, 1995. – 32с.
32. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
34. Основы управления подготовки юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.- 280с.
35. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронное плавание.- Киев: Здоровье, 1979.- 104 с.
36. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры /Под редакцией Н.Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-288с.
37. Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др.- М.: Физкультура и спорт, 1965.- 232с.
38. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152с.
39. Раменская Т.И. Юный лыжник. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204с.
40. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие.- М.:Владос, 1996
41. Рогозкин В.А. Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1989
42. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.- М.: Физкультура и спорт, 1983
43. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В.Царик - 2-е изд., доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2003.- 912с
44. Синхронное плавание. Правила соревнований.- М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983.- 53с.
45. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов.- Ленинград, 1989.- 120с.
46. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160с.
47. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304с.
48. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.

49. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
50. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Т.С. Лисицкой.- М.: Физкультура и спорт , 1982.- 232с.
51. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с.

Перечень аудиовизуальных средств,
перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. www.fizkult-ura.ru
5. www.ftr.org.ru
6. www.triathlonmasters.ru
7. <http://swimming.hut.ru/index.html> КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПЛАВАНИЯ
8. <http://www.fizkulturaisport.ru/> Теория и методика физического воспитания и спорта
9. <http://www.ns-sport.ru/stati.html> – спортивный обозреватель.
10. <http://gendocs.ru/?sendmessage> Онлайн документы, учебные материалы.
11. <http://podhod.nm.ru/modern.html> Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте.
12. <http://tst.sportedu.ru/> Технология спортивной тренировки
13. <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productID/50588/> Научные работы, диссертации.
14. <http://www.sportmedicine.ru/> Спортивная медицина - информационный интернет-портал
15. <http://www.gokarting.ru/articles/93/> Психологическая подготовка
16. <http://www.sportspravka.com/> Информационный портал «Спортивная справка».
17. <http://www.cycloport.ru/> Быстрее, Выше, Сильнее!
18. <http://psls.ru/> Про спорт и легендарных спортсменов