

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № _____
от « 24 » 12.2016

Утверждено
приказом № 2 от « 30 » 12.2016
Директор МАУДО «СДНОСШОР
«Здоровый мир»
С.Л.Гансерок



**Учебный план
отделения синхронного плавания по предпрофессиональной программе
на 2017 год**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный план составлен на 46 недель.

В плане часы распределены по годам и этапам обучения, по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), хореография и акробатика.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, акробатика и хореография. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Учебный план
тренировочных занятий на 46 учебных недель для групп спортсменов
синхронного плавания

| Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|---|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | НП | | | Т | | | | | ССМ |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 24 |
| Количество занятий в неделю | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 28 | 28 | 28 | 38 | 38 | 66 | 66 | 66 | 54 |
| Физическая подготовка | 69 | 69 | 69 | 110 | 110 | 124 | 124 | 124 | 166 |
| Общая физическая подготовка, час | 49 | 49 | 49 | 44 | 44 | 48 | 48 | 48 | 66 |
| Специальная физическая подготовка, час | 20 | 20 | 20 | 66 | 66 | 76 | 76 | 76 | 100 |
| Избранный вид спорта, час | 124 | 124 | 124 | 266 | 266 | 430 | 430 | 430 | 608 |
| Технико-тактическая подготовка, час | 105 | 105 | 105 | 230 | 230 | 377 | 377 | 377 | 507 |
| Психологическая подготовка, час | 9 | 9 | 9 | 16 | 16 | 25 | 25 | 25 | 50 |
| Инструкторская и судейская практика, час | - | - | - | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 4 2 | 4 2 | 4 2 | 8 4 | 8 4 | 10 6 | 10 6 | 10 6 | 25 6 |
| Участие в соревнованиях, час | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 |
| Тренировочный сбор | Минимум один продолжительностью от 14 до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно) | | | | | | | | |
| Итоговая и промежуточная аттестация, час | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Акробатика и хореография | 55 | 55 | 55 | 138 | 138 | 208 | 208 | 208 | 276 |
| Всего часов | 276 | 276 | 276 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 | 1104 |
| <i>Посещение официальных спортивных соревнований (межрегиональных, общероссийских и международных)*</i> | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 |
| <i>Совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями*</i> | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 |
| <i>Организация показательных выступлений обучающихся*</i> | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 |
| <i>Самостоятельная работа*</i> | | | | 40 | 40 | 50 | 60 | 60 | 100 |

*- дополнительное время к учебному плану

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание);
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15 до 25 % от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
- хореография и акробатика в объеме от 20 до 25 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организация показательных выступлений обучающихся;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Соотношение объемов тренировочного процесса

| Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
|---|------------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|-------------|
| | НП | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | ССМ |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Весь период |
| Теория и методика физической культуры и спорта, 5-10% | 10 | 10 | 10 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 |
| Физическая подготовка, 15-25% | 25 | 25 | 25 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Избранный вид спорта, не менее 45% | 45 | 45 | 45 | 48 | 52 | 52 | 52 | 52 | 55 |
| Хореография и акробатика, 20-25 % | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Всего | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ И С ПРЕДМЕТАМИ.

Упражнения с гимнастическими палками: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений; поднимание палки вверх и опускание за голову за спину; перешагивание через палку, 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 одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол, броски партнеру по дуге вправо, влево, вперед; то же в движении. **Упражнения на гимнастической скамейке:** ходьба по скамейке, перешагивание через скамейку с различным положением рук, с поворотами, сгибание и разгибание рук; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища; прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. **На гимнастической стенке:** лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны; приседания на одной ноге и на двух ногах, стоя лицом (боком, спиной) - поочередные махи ногами; в висе на верхней рейке спиной - поднимание согнутых и прямых ног; вис углом - удержание положения; из стойки спиной, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение, простые висы (согнувшись, прогнувшись), подтягивания,

скручивания туловища, удерживания позиций синхронного плавания. *Упражнение с резиновыми амортизаторами, тренажерами. Упражнения 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 специальных приспособлениях (тренажерах) - комплекс упражнений для различных мышечных групп. 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. Изометрические и изокинетические упражнения

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад, из упора присев последовательные кувырки вперед и назад, из упора присев кувырок назад согнувшись, кувырок из седа, назад из упора присев, кувырок вперед с места, длинный кувырок. Перекат вперед, назад, в сторону, в группировке, из седа ноги врозь. Мост из положения лежа на полу, стоя, подъемы из положения мост, из положения стоя встать в положение мост; тоже на обе ноги с переходом на одну, вторая полусогнута вверх; переворот назад в стойку па носках.

Стойка на лопатках: из положения лежа на спине (с опорой и без опоры на руки), перекат из седа ноги врозь. Стойка на кистях с помощью партнера. Стойки: стойка на голове в группировке, стойка на предплечьях и голове, стойка на голове. Колеса: в сторону с места, с разбега. Стойки: на голове (в секундах), на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры). Мосты: мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера). Стойки: стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ. Основные способы продвижений, поворотов, торможений. Основные способы спусков, подъемов. Передвижение на технику 1 км, на скорость 2 км. Передвижение на скорость до 3 км. Эстафеты на лыжах.

ХОРЕОГРАФИЯ. Классический экзерсис у опоры и без опоры: деми плие, плие, батман тандю (вперед, в сторону, назад), батман тандю с деми плие, батман тандю жете, рон де жамб партер, батман тандю (положение неполной выворотности), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, поклон (книксен). 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. Изучение позиции ног в положении неполной выворотности. Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед. 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. 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», «вихлятник». 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. Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), батман фондю на 45°, релеве-лян на 90°. Из V позиции во всех направлениях, батман девлоппе, батман девлоппе пасса на 90°. Пор де бра - сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз. Прыжки: сисон-уверт на 45°, сисон-ферме. Туры. Ходы и движения: боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского (тарантелла), испанского, венгерского танцев.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. Ходьба: приставной шаг (вперед, в сторону, назад), на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинистый, перекатный, острый пружинящий шаг, высокий шаг, острый шаг, 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, на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись, 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). **Повороты:** на месте (одноименные и разноименные), на 180°, на 360°, одноименный поворот махом, поворот на 360°, разноименный поворот круговым махом 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. **Равновесия:** переднее, заднее, боковое, стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук. Упражнения для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях). 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. Упражнения с предметами: упражнения с малыми мячами - броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями. 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

ПРЫЖКИ НА БАТУДЕ. Прыжки вверх без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр., сальто. Прыжки на обеих ногах, руки на поясе Упражнения на координацию. Хождение по сетке с различными положениями рук. Подскоки на обеих ногах на месте с различными положениями рук. в группировке, согнувшись, прогнувшись Прыжки с ног в сед и обратно, прыжки на колени и обратно на ноги, прыжки в шпагате со сменой ног

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Волейбол, баскетбол, ручной мяч. Различные подвижные игры, эстафеты. «Салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», «Невод», «метка в цель», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи», «Вызывай смену», «ловцы», «борьба за мяч», «перетягивание каната». Футбол, водное поло (по упрощенным правилам).

СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ, ПРЫЖКИ В ВОДУ. Обучение умению держаться на воде. Игры на воде. 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. Упражнения по освоению с водой. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль, кроль на спине, брасс, дельфин, эстафетное плавание. Игры и развлечения на воде. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей -проплавание дистанции 50 м вольным стилем в соответствии с контрольным нормативом, отрезков 25,50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки. Технически правильно, в равномерном темпе преодоление дистанции до 800 м (без учета времени). Развитие задержки дыхания: проплавание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1 /6), с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10) , проплавание отрезка 25 м кролем без дыхания. Совершенствование техники стартов и поворотов. Обучение учебным прыжкам в воду (соскоки в воду из передней стойки с бортика бассейна и 1-метрового трамплина). 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. Синхронные прыжки в воду: соскоки из передней и задней стоек, обороты вперед и назад. 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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 30-40-60-100 м, в чередовании с ходьбой, бег с препятствиями, кроссовый бег (15-20мин.), бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции. Прыжки с места, в длину, в высоту. Метание малого мяча с места, с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи).