



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



ООО «Федерация синхронного плавания России»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1.1. Характеристика вида спорта «синхронное плавание» и его отличительные особенности.....	8
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	12
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)	12
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (приложение 1 к ФССП).....	12
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам	15
2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)....	15
2.5 Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (приложение 3 к ФССП).....	16
2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (приложение 4 к ФССП).....	18
2.7 Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «синхронное плавание» (приложение 5 к ФССП).....	19
2.8 Годовой план спортивной подготовки	19
2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	21
2.10 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
2.11 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	24
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	25
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	25
3.1.1 Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки	25
3.1.2 Физическая подготовка.....	30
3.1.3 Развитие физических качеств.....	33
3.1.4 Техническая (плавательная) подготовка.....	37
3.1.5 Теоретическая подготовка	43
3.1.6 Психологическая подготовка.....	43
3.1.7 Интегральная подготовка	44

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	45
3.2.1. Структура тренировочного занятия	45
3.2.2. Средства и методы тренировки.....	47
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	51
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	60
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» на этапе НП.....	60
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП	62
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения	66
4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	66
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП	68
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	74
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	77
6.1. Основная литература	77
6.2. Дополнительная литература	78
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	
80	
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	82
8. ПРИЛОЖЕНИЯ	84
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	84
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	85
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей	85
8.4. «Специальная гимнастика синхронистов»	99
8.5. 36-урочная программа начального обучения синхронному плаванию	107

УДК 796.799

ББК 75.717

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Галкова Т.Б., Белова Н.Л., Лебедева А.В., ФГБУ ФЦПСР 2021. – 111 с.

Авторы-составители: **Галкова Татьяна Борисовна** – Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ, отличник физической культуры и спорта, мастер спорта СССР, начальник сборной команды Российской Федерации по синхронному плаванию;

Белова Наталья Леонидовна -тренер высшей категории, судья МК и ВК, инструктор-методист СШОР по ВВС «Экран», член Президиума ФСР России.

Лебедева Анися Владимировна – заслуженный мастер спорта России, многократная чемпионка мира и Европы по синхронному плаванию, главный специалист ФСР, специалист ФГБУ ФЦПСР.

Рецензенты:

Белоусова Ирина Владимировна – Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, мастер спорта СССР;

Ивченко Елена Викторовна – профессор кафедры теории и методики плавания «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», доцент, кандидат педагогических наук, отличник физической культуры и спорта.

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие» разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 25, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15 февраля 2018 г. № 50049(далее - ФССП).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «синхронное плавание» на этапе начальной подготовки (далее – этап НП).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая (примерная) программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «синхронное плавание» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями ФССП, а так же на основе нормативных документов: Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и других нормативных правовых актов в области спорта и образования.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «синхронное плавание». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по синхронному плаванию с юными спортсменами на этапе НП.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа НП в виде спорта «синхронное плавание».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе НП, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «синхронное плавание»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «синхронное плавание».

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления синхронистов.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки синхронистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и синхронным плаванием, в частности.

Этап НП - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в синхронном плавании. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся основного фонда двигательных умений и навыков необходимых синхронисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники синхронного плавания, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «синхронное плавание», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «синхронное плавание» и его отличительные особенности

Синхронное плавание — активно развивающийся вид спорта. Благодаря своей зрелищности, красочности и спортивности он культивируется во многих странах мира и включен в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов. Постоянный приток девочек и мальчиков в секцию синхронного плавания убеждает, что этот вид спорта отвечает стремлению к физическому совершенствованию и гармоничному развитию. Как водный вид спорта, синхронное плавание прививает ряд жизненно важных навыков. Овладевая техникой синхронного плавания, занимающиеся получают разностороннюю спортивную подготовку, а также обучаются элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, ритмики. Все это способствует развитию двигательной и общей эстетической

культуры. Двигательный запас, который приобретается на начальном этапе подготовки, является базой для дальнейшего освоения большего арсенала движений в таком сложно-координационном виде спорта, как синхронное плавание.

Синхронное плавание – водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку, один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным – помимо того, что спортсмены испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

Первоначально известное как водный балет, синхронное плавание появилось в Канаде в 1920-е годы. В следующем десятилетии оно распространилось и в США.

Показательные выступления в синхронном плавании появились на Олимпийских играх еще в 1948 году и оставались на них в этом качестве целых двадцать лет. Лишь в 1984 году на играх в Лос-Анджелесе они получили статус полноценного олимпийского вида спорта: тогда были представлены одиночные и парные соревнования. Соревнования состоят из технической и произвольной программ. В первом случае спортсмены выполняют определенные фигуры.

Первоначально в таком виде спорта солировали только женщины, однако с 2015 года в программу включены смешанные дуэты.

Судейские оценки в синхронном плавании схожи с оценками в фигурном катании. Жюри, оценивающее действия спортсменов, состоит из трех бригад судей по пять человек в каждой: одна группа оценивает технику выполнения программы, а другая – артистичность. Судьи сидят с обеих сторон бассейна. Минимальная оценка – 0,1 балл. Максимальная оценка, которую может выставить каждый из членов жюри, равняется десяти баллам.

Чтобы освоить синхронное плавание, необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки. В основу занятий входит не только осваивание основных спортивных навыков, но также развитие координации и ориентирования под водой, таким образом включая в тренировочный план

акробатическую, хореографическую и специальную подготовку как на суше, так и в воде.

Синхронное плавание готовит своего рода — балет на воде. Девочки и мальчики, занимающиеся таким видом спорта, горделиво выделяются из толпы изящной осанкой, которая обеспечивается крепким позвоночником и отлично развитыми мышцами брюшного пресса. Как и при занятиях спортивным плаванием, происходит совершенствование красоты тела, отлично развиваются все группы мышц, вырабатывается гибкость, пластичность, тело становится упругим и подтянутым.

По условиям проведения соревнований синхронное плавание — вариативное многоборье.

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, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Система спортивной подготовки в синхронном плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

Синхронное плавание - многофункциональный вид спорта. Спортсмены высших спортивных разрядов, помимо навыков скоростного плавания, имеют подготовку во многих других областях водных видов спорта: в подводном плавании, водном поло, прыжках в воду; в различных областях двигательной пластики: хореографии, художественной гимнастике, акробатике.

Собственная двигательная специфика, присущая только синхронному плаванию, включает умение спортсменов работать в воде в «прямой» и «обратной» вертикали, демонстрировать строго статичные позы в сочетании с одновременным исполнением разнохарактерных движений: специфических гребков руками, попеременных сгибаний и разгибаний корпуса, проносов ног над водой, винтов, вращений, ходьбы в воде на ногах (эгбите), выпрыгиваний, выталкиваний из воды и много другое.

Специфика синхронного плавания требует от спортсменов определенного уровня развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, основные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 3 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «синхронное плавание»

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12-15

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься синхронным плаванием, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать, умеющих держаться на воде и знакомых с азами синхронного плавания.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки на этапах НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники синхронного плавания, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов синхронного плавания к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в астрономических часах и представлен в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	6
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4
Общее количество часов в год	312	312
Общее количество тренировок в год	156	156

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с

учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 5 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5 Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (приложение 3 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных мероприятий, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, обеспечивающие качество организации тренировочного процесса.

Для проведения занятий на этапе НП, кроме основного тренера (тренера-преподавателя), необходимо привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической подготовке, тренера (тренера-преподавателя) по плаванию, специалиста по акробатике, хореографа, концертмейстера, технического специалиста и иных специалистов.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки
на этапе НП по виду спорта «синхронное плавание» (%)

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	26-(30)-34	22-(25)-28
Специальная физическая подготовка (включая акробатику и хореографию) (%)	22-(24)-28	26-(30)-34
Техническая (ОПП, СПП -общая и специально-плавательная подготовка) (%)	36-(41)-47	36-(40)-47
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2	2

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в астрономических часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «синхронное плавание» (часах и %)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	часы	%	часы	%
Общая физическая подготовка	94	30	94	30
Специальная физическая подготовка	74	24	74	24
Техническая подготовка (ОПП, СПП)	128	41	128	41

Теоретическая и психологическая подготовка	10	3	10	3
Соревновательная подготовка	6	2	6	2
Всего	312	100	312	100
Количество часов в неделю	6		6	

2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (приложение 4 к ФССП)

Соревнования в синхронном плавании – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в спортивных состязаниях. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

Соревнования в синхронном плавании по своему характеру делятся на индивидуальные и групповые виды. Возраст участников определяется по году рождения на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные и основные соревнования (табл. 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на этапе НП по виду спорта «синхронное плавание»

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	2
Отборочные	-	-
Основные	2	2

Общая физическая подготовка	94	8	10	8	8	6	5	9	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	74	4	5	6	5	6	7	8	8	8	8	5	4
Техническая (ОПП, СПП) подготовка	128	8	15	12	12	15	12	10	12	10	12	2	8
Теоретическая и психологическая подготовки	10	2	1	0	2	0	2	0	1	2	0	0	0
Соревновательная подготовка	6	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0
Всего	312	23	31	27	28	27	27	27	30	29	28	15	20

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки этапа НП после года
(в астрономических часах)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	94	8	10	8	8	6	5	9	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	74	4	5	6	5	6	7	8	8	8	8	5	4
Техническая (ОПП, СПП) подготовка	128	8	15	12	12	15	12	10	12	10	12	2	8
Теоретическая и психологическая подготовки	10	2	1	0	2	0	2	0	1	2	0	0	0
Соревновательная подготовка	6	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0
Всего (ч)	312	23	31	27	28	27	27	27	30	29	28	15	20

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В таблице 9-10 представлены требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапе НП в виде спорта «синхронное плавание».

Таблица 9

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

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

9.	Доска для плавания	штук	10
10.	Зеркало 2х3 м	штук	2
11.	Лопаточки для плавания	пара	10
12.	Метроном	штук	2
13.	Магнитофон переносной	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Станок хореографический	комплект	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (расчетная единица – на спортсмена)				
№ п\п	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
			Этап начальной подготовки	
			Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Беруши	пар	2	1
2	Зажим для носа	штук	5	1
3	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	2	1
4	Купальник для тренировок	штук	3	1
5	Очки для плавания	штук	3	1
6	Полотенце	штук	3	1
7	Шапочка для плавания	штук	3	1

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

Для лиц, занимающихся синхронным плаванием на этапе НП, при необходимости и/или медицинским показаниям проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься избранным видом спорта.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе НП необходимо формировать осознанное отношение к

восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня, представленного в разделе 8 настоящей Программы.

2.11 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.1.1 Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и

методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным синхронистам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

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

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастную диапозон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

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

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего

развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 11-13 раздела 8 Программы представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

Для юных синхронистов на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности (табл. 11 и 12). Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей, занимающихся и не занимающихся спортом.

У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности синхронисток от 6 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет									
	6-7	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела			С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела					С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ					С	В	ОВ	В	В	С
МПК					С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности		С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)		В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)				С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности					С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	В	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила		В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила					С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость					С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности				С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений				С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности синхронистов от 6 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет									
	6-7	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела					С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела						С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ			С	С	С	В	ОВ	В	В	С
МПК					С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)		С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)				С	С	ОВ	ОВ	С		
Анаэробно-гликолитические способности							С	ОВ	В	ОВ
Скоростные способности	С	С	С	С	С	С	С	В	В	С
Быстрота	В	ОВ	С	С	С	С	С	С		
Абсолютная сила		С	С	С	С	С	В	С	С	ОВ
Максимальная сила							С	В	ОВ	С
Общая силовая выносливость	С	С	С	С	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость						С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности							С	В	ОВ	В
Сила гребковых движений					С	В	С	В	ОВ	В

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Для детей 6-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники гребковых движений в синхронном плавании.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 13 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в синхронном плавании.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «синхронное плавание»	
Физические качества и телосложения	Уровень влияния
Скоростные особенности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение и форма ноги	3
Условные обозначения:	
3– значительное влияние;	
2– среднее влияние;	
1– незначительное влияние.	

3.1.2 Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

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, образные, доступные по возрасту, музыкальные миниатюры и импровизации.

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.

Акробатическая подготовка. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; серии кувырков вперед. Длинный кувырок вперед. Кувырки через плечо. Кувырок назад с выпрямленными ногами. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Мост из положения лежа на спине, стоя на коленях, из положения стоя, с помощью. Полушпагаты. Шпагаты с опорой на руки, без опоры. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках.

Хореографическая подготовка. Партерный экзерсис. Классический экзерсис у балетного станка и на середине в позиции неполной выворотности ног. Основы танцевальных движений с музыкальным сопровождением.

3.1.3 Развитие физических качеств

Развитие выносливости. На этапе НП развитие выносливости направлено на умение спортсменов держать необходимую нагрузку в течение тренировочного занятия, недельного цикла.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в аэробной зоне мощности и в смешанной (алактатно-гликолетической) при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных синхронистов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития выносливости. Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов, соотношения объемов плавания с полной координацией и по элементам.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером; упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 сек;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнений выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы.

Для определения показателей силовой подготовленности юных спортсменов используются ряд тестов без дополнительных отягощений, таких как поднимание ног на шведской стенке, удержание уголка в вися на шведской стенке, отжимания от пола, подтягивания, поднимания туловища из положения лежа.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Контроль скоростных способностей. Скорость в синхронном плавании на этапе НП определяется после освоения простейших движений (махов, вращений и др.) ногами, руками на суше и воде в зависимости от года подготовки.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяют на активную и пассивную. Активную гибкость спортсменов демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке необходимо применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего

разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на развитие гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники плавания и гребковых движений синхронного плавания, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела и т.д.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Синхронное плавание относится к сложнокоординационным видам спорта, поэтому предъявляет специфические требования к развитию координационных способностей и вестибулярного анализатора. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность оценить положение своего тела вниз головой, овладеть начальными навыками музыкальной грамоты.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений, поэтому в подготовке синхронистов используются сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики, весь спектр гребковых движений из синхронного и спортивного плавания и т.д.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег, прыжки с прибавками и др.). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

3.1.4 Техническая (плавательная) подготовка

Общая плавательная подготовка (ОПП)

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе НП техническая подготовка направлена на обучение детей упражнениям по освоению с водой, овладение задержкой дыхания, освоение основам техники плавания, простейших передвижений и позиций синхронного плавания.

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

Формирование двигательного навыка — сложный процесс и для его создания необходимо определенное время. Известный советский физиолог профессор А.Н. Крестовников считает, что образование двигательного навыка происходит по типу сложных условных рефлексов. У этого процесса есть три основные фазы.

В первой фазе происходит изучение отдельных элементов упражнения и объединение их в одно целостное движение. Это — так называемый этап начального разучивания двигательного действия. Этот этап характеризуется наличием лишних ненужных движений, излишним напряжением мышц-антагонистов, искажением нормального темпа и ритма движений.

На этом этапе обучения достигается выполнение действия хотя бы в его грубой форме, для чего создаются общие представления о будущем навыке, сложные двигательные действия расчленяются на его составляющие, разучиваются вчерне фазы и элементы навыка, определяются общий ритм и темп выполнения и, по мере изучения, предупреждаются и устраняются наиболее грубые ошибки, приводящие к значительному искажению разучиваемого действия.

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

В этой фазе происходит ограничение процессов возбуждения и наступает специализация условно-рефлекторных связей. Эта фаза образования двигательного стереотипа может соответствовать этапу углубленного разучивания действия. Основы техники, заложенные на первом этапе, начинают систематизироваться, происходит более детализированное усвоение. Систематизация движений способствует образованию в центральной нервной системе последовательности процессов торможения и возбуждения, что обеспечивает структуру движений с определенным ритмом и темпом. А это, в свою очередь, приводит к частичному

образованию двигательного навыка. Метод целостного упражнения на этом этапе является основным.

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

Специальная плавательная подготовка (СПП)

Обучение основам техники гребковых движений синхронного плавания (техника плоского, стандартного, обратного гребков). Основные позиции синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, согнувшись, согнув колено на груди на спине. Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер. Передвижение на груди: обратный гребок, пропеллер, каноэ. Модификации спортивных способов плавания: плавание кролем на ногах, 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, поворот 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). Распространенные ошибки и методика их исправлений.

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

Принцип сознательности предусматривает построение процесса обучения, при котором учащиеся ясно представляют его задачи и конечную цель. Осваивая новые

упражнения или фигуры, они не должны механически копировать увиденное движение или элемент, исполненные другими спортсменами, а творчески, сознательно подойти к его изучению, учитывая при этом свои возможности и перспективы, а также возможные неудачи.

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

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

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

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

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

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

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

Принцип доступности. Следует постоянно заботиться, чтобы содержание материала и методы его изложения всегда соответствовали возможностям обучающихся на данном этапе (т.е. задания должны быть доступными).

Но это вовсе не значит, что задания обязательно будут чрезмерно легкими. Выполнение задач должно соответствовать подготовленности учащихся и быть связано с проявлением определенных усилий. Если упражнения будут легкими, интерес к ним может пропасть. Следует чередовать в каждом уроке легкие и более сложные, но посильные упражнения, разнообразить материал для того, чтобы учащиеся видели результаты своего труда и всегда стремились узнавать что-то новое.

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

Двигательные навыки совершенствуются в более сложных условиях выполнения и доводятся до высокой степени совершенства. Оставляется и закрепляется только самое необходимое, проверенное и имеющее практическую ценность и целесообразность. При повторном выполнении упражнений для их

закрепления следует всегда обращать внимание на правильное чередование и последовательность работы и отдыха.

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

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

Процесс обучения в синхронном плавании начинается с овладения *специфичными основами технической подготовки*: основными плавательными позициями, движениями рук в этих положениях, передвижениями в различных позициях головой или ногами вперед, измененной техникой спортивного плавания, выполнением вращений, поворотов и оборотов, ныряниями, основными фигурами синхронного плавания.

Занятия проводятся в форме бесед и тренировочных занятий.

В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

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

Основными средствами обучения и тренировки являются:

- общеразвивающие упражнения;
- подготовительные упражнения;
- подводящие упражнения;

- основные упражнения.

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

3.1.5 Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий, изучение специальной литературы, веб-сайтов, беседы с врачами, тренерами, научными работниками. просмотр и анализ видеоматериалов, ведение дневника самоконтроля; викторины, экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе НП с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП.

3.1.6 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

3.1.7 Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике плавания);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-

подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по синхронному плаванию во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения. Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню плавательной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы, так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям синхронным плаванием, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие проводится в зале и в бассейне, каждая из которых состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники спортивного и синхронного плавания: изучается и совершенствуется техника

спортивных способов плавания, передвижений, позиций и переходов синхронного плавания, стартов и поворотов, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по синхронному плаванию используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим.

Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в табл. 14.

Таблица 14

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

- повторить правила поведения в бассейне
- концентрировать внимание детей, научить слушать и выполнять команды
- разучить простейшие упражнения для освоения с водой и формировать навык задержки дыхания
- разучить движения ногами кролем на груди и на спине у борта и с доской
- закрепить интерес детей к занятиям синхронным плаванием (игры)

Инвентарь: плавательные доски, игрушки для ныряния, мячи, нудлсы.

	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Суша: (35 мин.) - построение, повторение правил поведения в бассейне	5 мин	Построить в одну шеренгу, отметить присутствующих, напомнить правила поведения в бассейне,
	- игра	5 мин	«Чай-чай-выручай». Менять догоняющих.
	- беговые упражнения	5 мин	Построиться в 2 шеренги, выполнить различные беговые упражнения.
	- ОРУ: разминка суставов и мышц шеи, плечевого пояса, различные наклоны. Вращения руками	10 мин 10 мин	Прыжки в движении и на месте, приседания с различным расстоянием между стопами. Вращения руками стоя боком к стене или друг к другу прямыми руками.

	<p>Упражнения для развития мышц стопы, вращения в коленных суставах.</p> <p>- упражнения на развитие гибкости в тазобедренных суставах</p> <p>- переход из зала в бассейн. Инструктаж для спортсменов о правилах перехода из зала в бассейн.</p>	5 мин	<p>При наклонах не сгибать ноги в коленных суставах, растянуть спину, прижаться животом к бедрам. Наклоны сидя на полу, упражнение «бабочка».</p> <p>Правила поведения в раздевалке (переодевание), в душе (прием душа, меры осторожности) и на бортике бассейна.</p>
2.	<p>Вода: (45 мин.)</p> <p>- выполнить движения ногами кролем на спине</p> <p>- движения ногами кролем на груди у борта</p> <p>- выдохи в воду</p> <p>- упражнения ходьбы и бега на другую сторону бассейна и обратно</p> <p>- плавание с доской ногами кролем на спине и на груди</p> <p>- проныривание под арками, собрать камушки со дна руками.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Посадить детей на борт в одну линию руки сзади, ноги опущены в воду, движение прямыми ногами.</p> <p>Опуститься в воду лицом к борту, руки впереди на бортике, ноги не сгибаются, голова поднята, живот втянуть</p> <p>Опускаться постепенно головой под воду, делая выдох ртом и носом. Распределить детей на 3 дорожки, Ходьба и бег с различными заданиями</p> <p>Плавание с доской на груди с поднятой и опущенной головой, руки прямые; на спине, доску плотно прижать к животу. Поставить арки, обруч. Прыжок воду по команде в обруч, проныр под всеми арками Раскидать камушки по всему бассейну.</p>

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 21 день спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 15, 16, 17).

Примерный график распределения материала на этапе НП 1-го года

Начальная подготовка - I		сентябрь								октябрь								ноябрь								декабрь									
		7	9	14	16	21	23	28	30	5	7	12	14	19	21	26	28	2	4	9	11	16	18	23	25	30	2	7	9	14	16	21	23	28	30
Задачи:	Вид подготовки:	Средства:																																	
1.Ознакомить детей с основными правилами поведения ,технической безопасности и новым учебным материалом	Теоретическая	1.Техническая безопасность зале и на воде																																	
		2.Объяснение новых движений																																	
2.Развивать физические качества необходимые для плавания 2-мя способами	ОФП	Беговая разминка, разминка																																	
3.Развивать специальные физические качества,необходимые для выполнения элементов синхронного плавания и по программе Дельфинчик-I	СФП	Упражнения с мячами, скакалка. Хореог																																	
4.Обучить технике выполнения имитационных упражнений для плавания всеми способами,выполнению стартов, поворотов	Имитационная																																		
5.Разучить гребковые движения и позиции синхронного плавания для выполнения программы Дельфинчик I		Позиции синхронного плавания и передвижения в этих позициях																																	
6.Закрепить интерес занимающихся занятиям	Игровая	Прыжки с борта, закрепление интереса																																	
7.Определить уровень общей физической подготовки учащихся	Соревновательн	Тестирование																																	
Вода:	Вид Подготовки:	Средства:																																	
1.Разучить основу техники плавания 2-мя способами,выполнение стартов и поворотов	Техническая	Обучение основе техники плавания																																	
2.Научить преодолевать дистанцию 15 м без остановки кролем на спине.	Общеплавательная																																		
3.Разучить основы техники выполнения простейших элементов синхронного плавания и Дельфинчик I	СПП	Основные проплывы, эгбите,проныры в длину, Дельфинчик I																																	
4.Разучить элементы фигур Дельфинчик I		Фигуры Дельфинчик I																																	
5.Закрепить интерес занимающихся занятиям в плавательном бассейне	Игровая	Прыжки с борта, закрепление																																	
6.Определить уровень развития плавательной подготовки	Соревновательн	Соревнования по плаванию 15 н/сп, скольжение, на ногах с доской																																	
7.Определить уровень освоения учащимися программы Дельфинчик I		Соревнования по программе Дельфинчик I																																	

Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го года

Начальная подготовка 2			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Задачи:	Вид подготовки:	Средства:				
1.Ознакомить детей с основными правилами поведения технической безопасности и новым учебным материалом	Теоретическая	1.Техническая безопасность в зале и на воде				
		2.объяснение новых движений				
2.Развивать физические качества необходимые для плавания 4-мя способами	ОФП					
	СФП					
3.Развивать специальные физические качества, необходимые для выполнения элементов синхронного плавания и по программе Дельфинчик- II, III	СФП	Упражнения с мячами, скакалка. Хореография				
4.Обучить технике выполнения имитационных упражнений для плавания всеми способами, выполнению стартов, поворотов	Имитационная					
5.Разучить гребковые движения и позиции синхронного плавания для выполнения программы Дельфинчик II,III		Прыжки с борта				
"технический"дуэт						

6.Закрепить интерес занимающихся к занятиям	Игровая					
7.Определить уровень физической подготовки учащихся	Соревновательная	Тестирование				
Воде:						
1.Совершенствовать основы плавания 4-мя способами, выполнение стартов и поворотов	Техническая	Упр.дельфином				
		Упр.н/сп				
		Упр.брасс				
		Упр.кроль				
		Старты				
		повороты				
2.Научить преодолевать дистанцию 300 м.без остановки любым способом	Общеплавательная					
3.Закреплять основы техники выполнения простейших элементов синхронного плавания и Дельфинчик I	СПП	Плавание основными гребками и проплывами,эббите,пронеры в длину,				
		Дельфинчик I				
4.Разучить элементы фигур Дельфинчик II и Дельфинчик III		Фигуры				
5.Определить уровень общей плавательной подготовки	Соревновательная	Соревнования по плаванию на дистанции 50,100в/ст,н/сп.25 брасс				
		100к/пл.25,100 батт-по уровню подготовки				
6.Определить уровень		Соревнования по программе Дельфинчик II, Дельфинчик III, показательные выступления				
		с "техническим" дуэтом				

Таблица 17

Примерный график распределения материала на этапе НП 3-го года

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Группы НП комплектуются из детей 7 лет. Продолжительность занятий в них составляет 3 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в группы тренировочного этапа спортивной подготовки.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике синхронного и спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде постепенно увеличивается с 3 до 6 раз в неделю (к концу 3-го года), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в первое полугодие на 1-й год этапа НП: в первом полугодии включает освоение с

водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине, простейшие элементы и передвижения синхронного плавания.

В конце каждого месяца на контрольном занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись;

5) упражнения на лежание в позициях на спине, на груди, в группировке, согнутое колено на спине и на груди, звездочка.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, позиций и передвижений синхронного плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании, простейших прыжков в воду.

В таблице 18 представлен примерный график распределения изучаемого материала для ГНП 1-го года по синхронному плаванию

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию синхронным плаванием, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «синхронное плавание».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий синхронным плаванием (7 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «синхронное плавание» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «синхронное плавание» (экспертная оценка тренера);

4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «синхронное плавание» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для синхронного плавания двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе синхронистов является оценка специфической двигательной одаренности: ничем не компенсируемого «чувства воды» и плавучести. Двигательно-одаренный ребенок отличается естественными и мягкими движениями в воде, способностью «опираться» на воду и хорошо продвигать себя в ней, хорошей обтекаемостью, равновесием и плавучестью тела. Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим синхронистом.

Также к генетически детерминированным признакам относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в тренировочной и соревновательной деятельности может дать синхронисту его телосложение. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в виде спорта «синхронное плавание». Предпочтение при отборе отдают пропорционально сложенным, высоким детям, имеющим небольшую массу тела, «гладкую» (с нечетко выраженным рельефом) мускулатуру, тонкие лодыжки и запястья. Эти морфологические признаки оцениваются в процессе наблюдения за юным спортсменом.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий синхронным плаванием психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься в воде, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых

ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 19).

Таблица 19
Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая

		<p>б) Уровень мотивации к занятиям</p> <p>в) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник).</p> <p>в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии по журналам учета работы тренера).</p> <p>б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д.</p> <p>в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
2.	<p>Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств</p>	<p>а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).</p> <p>б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)</p>	<p>а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «синхронное плавание» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.</p> <p>б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»</p>	<p>а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.</p> <p>б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 (ред. от 02.07.2021 г.)) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств</p>
3.	<p>Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности</p>	<p>Положительная динамика показателей ОФП и СФП</p>	<p>Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» по контрольным упражнениям тренировочного этапа</p>	<p>Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации</p>

				программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «синхронное плавание»
4.	Освоение основ техники по виду спорта «синхронное плавание»	Показатели освоенности техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	<p>Оценка освоенности основ техники по виду спорта «синхронное плавание» осуществляется специально созданной комиссией по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России 23.08.2017.</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение</p>

				3 лет с момента прохождения собеседования
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказания для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Морфологические критерии</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к синхронному плаванию.</p> <p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям синхронного плавания</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к синхронному плаванию, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неважным причинам. <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества</p>

				пропусков занятий по неважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	--	--	---

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «синхронное плавание» Организации.

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4 Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП по виду спорта «синхронное плавание» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 20).

Для оценки технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 20

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	Мальчики, девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Сила	Подъем 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	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раз)
	Комплексное плавание 175 м (не более 4 мин и 30 с)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила

определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

4.5 Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «синхронное плавание». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов, экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных

нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на тренировочный этап не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения тестирования.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и

оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка перспективности в синхронном плавании производится комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к плаванию, где:

- 0 – морфотип не соответствует требованиям;
- 1 – морфотип в основном соответствует требованиям;
- 2 – морфотип полностью соответствует требованиям;
- 0 – двигательная одарённость к синхронному плаванию отсутствует;
- 1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям;
- 2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям.

Оценка технической подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «синхронное плавание».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе, где:

- 0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 21, 22) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (табл. 21) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный

этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл.22).

Таблица 21

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таблица 22

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- плавательного бассейна (25 или 50 м);
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 23).

Таблица 23

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аппаратура для трансляции музыки под водой (гидрофон, звуковые колонки)	комплект	1
2.	Видеокамера	комплект	1
3.	Гидроперескоп для просмотра движений под	комплект	1

	водой		
4.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м ²	20
5.	Прибор для определения силы звука под водой	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6.	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	4
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	4
8.	Обруч гимнастический	штук	10
9.	Доска для плавания	штук	10
10.	Зеркало 2х3 м	штук	2
11.	Лопаточки для плавания	пара	10
12.	Метроном	штук	2
13.	Магнитофон переносной	штук	1
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Станок хореографический	комплект	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	4

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «синхронное плавание» на этапе НП, обеспечение спортивной экипировкой осуществляется в соответствии с ФССП.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1 Основная литература

1. Теория и методика синхронного плавания: учебник. 2-е издание, испр. И доп./ Максимова М.Н.. – М.: Спорт, 2017. – 304 с.: ил.
2. Синхронное плавание. Правила соревнований. – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2017. – 58 с.
3. Синхронное плавание. Единая всероссийская спортивная классификация. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «синхронное плавание». – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2017. – 6 с.
4. Белоковский В.В. Художественное плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1985, — 112 С., с иллюстрациями.
5. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 — 320 с.
6. Максимова М.Н., Боголюбская М.С, Максимова Г.В., Воронцов А.Р., Максимов В.Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие для студентов РГУФК. – М., 2004.
7. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье, 1979. – 104 с.
8. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
9. Синхронное плавание. Правила соревнований. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983. – 53 с.
10. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (Текст) М.Н. Максимова. — М.: Советский спорт, 2007г. — 192 с.

6.2 Дополнительная литература

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
2. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 160 с.
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М., «Физкультура и спорт», 1978. 152 с. с ил.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 2001. – 323 с.
6. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.
7. Основы построения тренировки квалифицированных пловцов: учебное пособие для студентов специализации «Плавание» / О.И Попов, В.В. Смирнов; РГУФК. — М., 2007. — 92 с.
8. Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 232 с.
9. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989. – 120 с.
10. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах: монография / В.Р. Соломатин. – М.: Физическая культура, 2008. – 168 с.
11. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
14. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.

15. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
16. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.
17. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
18. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
19. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
20. Божевич Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
21. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
22. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
23. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
24. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
25. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
26. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
27. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
28. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
29. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.

30. Губа В.П. «Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта" 2020.
31. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
32. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
33. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
34. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 – 367 с.
35. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
36. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
37. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
38. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
39. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
40. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

2. Официальный интернет-сайт федерации синхронного плавания России [электронный ресурс] <https://www.synchronrussia.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт международной федерации синхронного плавания (Fina) <https://www.fina.org/> (дата обращения: 17.11.2021).
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки синхронистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы синхронист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность навыков выступления в произвольных программах и фигурах.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в синхронном плавании (Таблица 24).

Примерный календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по
синхронному плаванию

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
1-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Плавательный бассейн, спортивный зал (уровень образовательной организации)	январь - июнь
2	Соревнования по спортивной дисциплине «фигуры»		апрель - май
3	Контрольные соревнования		май-июнь
2-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по спортивной дисциплине «фигуры»	Плавательный бассейн (уровень образовательной организации)	февраль-март
3	Соревнования спортивным дисциплинам «соло» - «дуэт»		
4	Контрольные соревнования	Плавательный бассейн (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	март-апрель
5	Основные соревнования	Плавательный бассейн (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	май-июнь
3-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по спортивной дисциплине «фигуры»	Плавательный бассейн (уровень образовательной организации)	ноябрь, май
3	Соревнования по произвольным программам		
4	Контрольные соревнования	Плавательный бассейн (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	март-апрель
5	Основные соревнования	Плавательный бассейн (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	май-июнь

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 25

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность. <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха - и др.

8.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 26

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.3 Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 27-36 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития [30].

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов
9					
10					
11	Зона интенсивного роста силы	Период наибольшего роста абсолютной силы	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)		
12					
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека			
15					
16	Настоящая силовая подготовка				
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук			
12					
13		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте			
14					
15					
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств				
17					

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
12		
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
12		
13		
14		
15		
16		
17		

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты		Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения			
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
13						
14		Объёмы нагрузок большие		Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным		
15						
16	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости		Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно	Тенденция к стабилизации
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объёмы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
13						
14						
15				Объёмы нагрузок средние		
16	Рекомендуется большой объём упражнений					Наблюдается уменьшение скоростных способностей
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%	
9						
10		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%	Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см)
11						
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %		Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума		

Продолжение таблицы 30

1	2						
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет	
15							
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей		
17							
Девочки							
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет		Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%
9							
10							
11		Прирост скоростно-силовых качеств - увеличение 7%	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности				
12							
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма			Замедление темпов прироста качества прыгучести			
14							
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок				Рекомендуется большой объём упражнений		
16							
17							

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.		
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости	Наблюдается активное развитие выносливости	
15			
16	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %	
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		Значительно повышается выносливость икроножных мышц
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%. Рекомендуется использовать средний объем нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости		
14			
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний		

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8		Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода
9	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей	
10		
11	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10					
11		Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам			
12					
13	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуются средний объём нагрузки	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач, которое продолжается до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых			В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости	
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			Стабилизация
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия		Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение для синхронистов имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена		Стабилизация с незначительным снижением	
14				
15				
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия		Огромное значение для синхронистов имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённом пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам	
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия			
13				
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением			
16				
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
Мальчики				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость			Наибольшая подвижность позвоночного столба
9		Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба		
10				
11	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация		Увеличение подвижности плечевого сустава
12				
13				
14	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Снижение.		
15				
16				
17	Снижение темпов развития гибкости			
Девочки				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9				
10				
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин		
12				
13				
14	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость			
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение			

8.4 «Специальная гимнастика синхронистов»

На этапе НП используется общая силовая подготовка, задачами которой являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп синхронистов; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных синхронистов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с гимнастической палкой, с отягощениями (набивные мячи, гантели, утяжелители, эспандеры, резиновые амортизаторы), упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (гимнастическая скамейка, шведская стенка, перекладина), упражнения на неспецифических для синхронного плавания силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получившие название «специальная гимнастика синхрониста». В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Далее приведены лишь основные упражнения, более полные комплексы имеются в специальной литературе.

1.Беговая разминка:

1. Бег по кругу (кол- во круги, время).
2. Бег с задержкой дыхания.
3. Бег с ускорением.
4. Бег противоходом.
5. Догони партнера.
6. Челночный бег.
7. Бег с высоким подниманием бедра.
8. Бег с захлестом голени.
9. Чередуя упражнения бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад.
10. Подскоки с вращениями (дельфин).
11. Прыжки на одной ноге, правой, левой.

12. Прыжки на двух ногах (из низкого приседа, почти на прямых ногах, с подниманием колен к груди, с места, тройной прыжок).
13. «Веребочка» (руки в стороны).
14. «Гусиный шаг» (боком, спиной, лицом).
15. Приставные шаги (лицом, спиной, боком).
16. «Крабик» (лицом, спиной, боком).
17. «Сороконожка» (лицом, спиной, боком).
18. «Лягушонок».
19. Бег с вращениями рук (дельфин, кроль н./с, в/с).
20. Ходьба на носках, пятках, наружу, внутрь, перекаты с пятки на носок.
21. Прыжки из стороны в сторону.
22. На счет «1,2» - прыжок, на 3 - поворот на 360.
23. На счет «1,2» - прыжок, на 3-поднимание колен к груди.

2. Разминка без предметов:

1. Сидя на стопах:
 - стопы вместе (пятки), стопы в пол дельфин;
 - вставание в дельфин;
 - домик на стопах.
2. Лежа на стопах:
 - колени вместе;
 - встать в мост;
 - поднимание таза.
3. И.П. стопы развести:
 - таз на полу;
 - поднимание колен;
 - поднимание таза;
 - встать в мост на локтях;
 - мост на носках.
4. Наклон сидя:
 - ноги вместе;
 - врозь;
 - барьерный шаг;
 - сед на одной ноге другая вперед;
 - нога на ноге.
5. Прогибы:
 - «лодочка» (руки вверх за голову);
 - за спиной;
 - вперед-назад;
 - из стороны в сторону;
 - сводить и разводить колени;

6. «Лягушка» таз к полу:

- брассовое приседание

8. Выпады:

- руки на одной стороне;

- упор на локтях;

- выпад в сторону;

- вправо;

- влево;

- вперед;

- с увеличением угла.

9. Шпагаты:

- правый, левый, поперечный;

- на время;

- одна нога на рейке.

10. Лежа подъем ноги больше 90 градусов сгибание в коленном суставе:

- лежа на боку подъем ног;

- на спине;

-одной, попеременно, двумя;

-до угла 90 градусов (прямые ноги).

11. Наклоны головы (вперед, вправо, влево, назад).

12. Вращение головы.

14. Вращения (попеременно, одной):

- кисти;

- плечо;

- предплечья;

- руки.

15. Вращения с прыжками.

16. Наклоны туловищем с руками:

- вперед;

- назад;

- вправо, лево.

17. Наклоны вперед (стоя, сидя):

- к правой, левой ноге;

- между;

- как можно дальше;

- доставая локтями пола, ладошками;

- ноги скрестно.

18. Вращение туловищем.

19. Вращение тазом.

20. Выпады:

- вперед;
- в сторону;
- с руками;
- лицом.

21. Вращения коленями (одной, попеременно).

24. Упор присев - упор лежа.

25. «Домик»

26. «Склепка» с хлопком.

28. Повороты туловища (скручивание).

29. Махи:

- вперед;
- в сторону;
- назад.

30. Пресс.

31. Упор лежа:

- удержание рук.

39. Вращение руками

- н./с;
- дельфин;
- в/с.

40. Прыжки:

- на одной, двух ногах;
- с вращением;
- с различным положением рук.

41. Приседания:

- пятки не отрывать, ноги вместе;
- с выпрыгиванием + соединить ноги.

43. Мост:

- из положение лежа;
- из положения стоя.

44. Стойка на лопатках.

45. Сед по-турецки.

3. Упражнения с мячами:

1. Ведение (низкое, среднее, высокое).
2. В движении (передачей мяча партнеру, над собой, сбоку).
3. Пингвин.
4. С броском по кольцу, в щит, с обязательным попаданием.
5. В двух колоннах катить мяч между ног.

6. В колонне передача сбоку, сверху.
7. Мячи резиновые (набивные. Выжимание/выталкивание/выбрасывание мяча руками вверх).
8. Броски:
 - двумя из-за головы, над головой, от груди, в прыжке;
 - по очереди одной рукой, другой;
 - с отскоком от пола;
 - в стенку с отскоком;
 - вверх с хлопками;
 - по кольцу;
 - по группам с перебеганием;
 - на точность;
 - на дальность.

4. Скакалка:

1. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, чередуя (кол- во, время).
2. Скакалка скрестно, вращая скакалку назад.
3. Прыжки в глубоком приседе.
4. Часто вращая скакалку.
5. Выкруты.
6. Прыжки через скакалку, сложенную в четверо (чередуя с выкрутом)
Варианты работы ног:
 - высоко колени;
 - захлест голени назад;
 - соединить стопы (боком, спиной);

5. Шведская стенка:

1. Ходьба.
2. Лицом, боком, спиной.
3. Вверх- вниз.
4. Прыжки с опорой о стенку.
5. Сгибание рук, ноги на стенке.
6. Разные висы:
 - вис головой вниз;
 - из группировки;
 - из складки силой.
7. Упражнение на технику:
 - брасс;
 - в/с;
 - дельфин;
 - опускание пятки;
 - прогибы;
8. Махи:
 - на полупальцах
 - на полной стопе

9. Наклоны (бокoм, лицом, к стене, к полу)
10. Сгибание опорной ноги
11. Чемоданчик
12. Подъем ног до вертикали
13. Удержание ноги (вперед, назад, в сторону)
14. Наклоны с махом ногой
15. Попеременно шпагат в стойке + развернуть в шпагат правый, левый

6. Имитационные упражнения для плавания:

1. Вращения руками попеременно вперед, назад;
2. Вращения одной рукой вперед, назад.
3. Разноименные + приседание.
4. С прыжком вращения руками вперед, назад.
5. С опорой о стенку (вращение вдох, выдох).
6. Стоя в наклоне только дыхание.
7. Смена рук (вдох - голова - вращение).
8. Имитация дыхания 3/3, 5/5, на задержке дыхания.
9. Лежа на полу ноги работают.
10. В виси на шведской стенке ноги брасс.

7. Имитационные упражнения для синхронного плавания:

1. Принять быстро группировку из и.п. лежа на спине.
2. Согнутое колено и балетная нога стопы на возвышении (первая рейка шведской стенки).
3. Висы вниз головой на шведской стенке с различными позициями ног.
4. Эгбите в виси на низкой перекладине.
5. Группировка сидя, руки около стоп.
6. Фламинго из группировки.
7. Стойки на голове и руках.

8. Акробатические упражнения для синхронного плавания:

1. Упражнения для разминки кистей рук.
2. Кувырки вперед, назад, бoкoм правым, левым с различными заданиями.
3. Перекаты с различным положением рук.
4. Стойки на голове и руках, в т.ч. с различными позициями ног.
5. Мосты из различных и.п., с подъемом ног.
6. Перевороты вперед, назад с помощью партнера.
7. Различные колеса.

9. Хореографические упражнения для синхронного плавания:

1. Партерный экзерсис.
2. Хореографические позиции рук.

3. Экзерсис с неполной выворотностью стоп у станка.
4. Простейшие хореографические миниатюры с музыкальным сопровождением (этюды, стихи руками).

10. Позиции, передвижения, простейшие фигуры синхронного плавания:

1. Согнутая нога.
2. Балетная нога.
3. Группировка и вертикальная группировка.
4. Фламинго.
5. Двойная балетная.
6. Позиция согнувшись.
7. Шпагат.
8. Угол.
9. Стандартный гребок.
10. Обратный гребок.
11. «Каноз».
12. «Омар» (от бедра к центру).
13. Опорный гребок.
14. «Пропеллер».
15. «Лобстер».
16. «Русский гребок».
17. Эгбите лежа на спине, на груди и стоя с различными позициями рук, с опорой.
18. Различные проплывы на задержке дыхания.
20. Поворот в группировке 180,360 влево/вправо.
21. Оборот назад в группировке.
22. Оборот вперед в группировке.
23. Согнутое колено на груди, на спине.
24. Балетная нога.
25. Оборот назад согнувшись.

11. Прыжки с борта:

1. Сидя с бортика, солдатиком, с подъемом рук вверх, в длину, в высоту.
2. Спад спиной в группировке.
3. Спад спиной согнувшись.
4. С вращениями 180, 360.
5. В шпагате (ноги врозь).
6. Изображать животных с криками.
7. Прыжки с заданиями на выплывание.
8. Кувырок вперед в воду.

12. Обучить основе техники плавания ногами кроль , кроль на спине, дельфин, брасс

На спине:

1. Голова лежит на борту, руки согнуты ноги работают кроль на спине.
2. У борта, руки выпрямлены, ноги работают кроль на спине.
3. Досочка у груди, руки согнуты, ноги работают кроль на спине.
4. Досочка у ног, руки выпрямлены, ноги работают кролем на спине.
5. Досочка за головой, руки согнуты, ноги работают кролем на спине.
6. Руки выпрямлены в стрелочку с досочкой, ноги работают кролем на спине.
7. Руки за головой, ноги кроль.
8. Руки в стрелочке, ноги кроль.
9. Руки у бедер, ноги кроль.
10. Одна рука у бедра, другая в стрелочке (меняем руки).
11. На спине, руки согнуты у груди, хлопки руками.
12. В полной координации на спине.

На груди:

1. Руки выпрямлены в стрелочку с доской, ноги работают кролем на груди.
2. Одна рука на доске, вторая у бедра (вдох, выдох), (меняем руки).
3. Одна рука на доске, вторая делает гребок (меняем руки).
4. Две руки за спиной в стрелочке.
5. В полной координации на груди.

Дельфин:

1. У бортика, ноги дельфин.
2. С досочкой, ноги дельфин (на животе, на спине).
3. На боку, ноги дельфин.
4. Ноги дельфин+правая рука+левая рука+ попеременно.
5. Ноги дельфин+правая рука +левая рука+ попеременно дыхание+ на задержке дыхания.

Брасс:

1. У бортика, ноги брасс.
2. С досочкой, ноги брасс (на животе, на спине).
3. Руки у бедер, ноги брасс.
4. Брасс на скольжение.
5. Одна рука на досочке, вторая делает гребок (меняем руки).
6. В полной координации брассом.

13. Закрепить интерес к занятиям в группе:

1. Нырание за шайбами.
2. Спрячься под воду.

3. Помоги другу.

14.Открытый простой поворот на спине:

1. Выполнение простого открытого поворота на суше.
2. Выполнение простого открытого поворота в воде, с наплыванием.

8.4 36-урочная программа начального обучения синхронному плаванию

Примерный график распределения изучаемого материала первого этапа обучения для групп начальной подготовки 1-го года (36-урочная программа)

Начальная подготовка - I		сентябрь								октябрь								ноябрь								декабрь											
		7	9	14	16	21	23	28	30	5	7	12	14	19	21	26	28	2	4	9	11	16	18	23	25	30	2	7	9	14	16	21	23	28	30		
Задачи:	Вид подготовки:	Средства:																																			
1.Ознакомить детей с основными правилами поведения ,технической безопасности и новым учебным материалом	Теоретическая	1.Техническая безопасность зале и на воде 2.Объяснение новых движений																																			
2.Развивать физические качества необходимые для плавания 2-мя способами	ОФП	10	10	15		15	15			20	20	15	15			15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3.Развивать специальные физические качества,необходимые для выполнения элементов синхронного плавания и по программе Дельфинчик-I	СФП	Упражнения с мячами, скакалка. Хореог																																			
4.Обучить технике выполнения имитационных упражнений для плавания всеми способами,выполнению стартов, поворотов	Имитационная	5	5	10		10	10			10	10	10	10			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5.Разучить гребковые движения и позиции синхронного плавания для выполнения программы Дельфинчик I	Позиции синхронного плавания и передвижения в этих позициях																																				
6.Закрепить интерес занимающихся занятиям	Игровая	Прыжки с борта, закрепление интереса																																			
7.Определить уровень общей физической подготовки учащихся	Соревновательная	Тестирование																																			
Вода:	Вид Подготовки:	Средства:																																			
1.Разучить основу техники плавания 2-мя способами,выполнение стартов и поворотов	Техническая	40	40	40	40	40	40	40	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
2.Научить преодолевать дистанцию 15 м без остановки кролем на спине.	Общеплавательная																																				
3.Разучить основы техники выполнения простейших элементов синхронного плавания и Дельфинчик I	СПП	Основные проплывы, эгбите,проныры в длину, Дельфинчик I																																			
4.Разучить элементы фигур Дельфинчик I	Фигуры Дельфинчик I																																				
5.Закрепить интерес занимающихся занятиям в плавательном бассейне	Игровая	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6.Определить уровень развития плавательной подготовки	Соревновательная	Соревнования по плаванию 15 н/сп, скольжение, на ногах с доской																																			
7.Определить уровень освоения учащимися программы Дельфинчик I	Соревнования по программе Дельфинчик I																																				

Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го года

Начальная подготовка 2			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Задачи:	Вид подготовки:	Средства:				
1.Ознакомить детей с основными правилами поведения технической безопасности и новым учебным материалом	Теоретическая	1.Техническая безопасность в зале и на воде 2.объяснение новых движений				
2.Развивать физические качества необходимые для плавания 4-мя способами	ОФП СФП					
3.Развивать специальные физические качества,необходимые для выполнения элементов синхронного плавания и по программе Дельфинчик-II, III	СФП	Упражнения с мячами, скакалка. Хореография				
4.Обучить технике выполнения имитационных упражнений для плавания всеми способами, выполнению стартов, поворотов	Имитационная					
5.Разучить гребковые движения и позиции синхронного плавания для выполнения программы Дельфинчик II, III "технический" дуэт		Прыжки с борта				
6.Закрепить интерес занимающихся к	Игровая					

занятиям						
7.Определить уровень физической подготовки учащихся	Соревновательная	Тестирование				
Вода:						
1.Совершенствовать основы техники плавания 4-мя способами, выполнение стартов и поворотов	Техническая	Упр.дельфином				
		Упр.н/сп				
		Упр.брасс				
		Упр.кроль				
		Старты повороты				
2.Научить преодолевать дистанцию 300 м.без остановки любым способом	Общеплавательная					
3.Закреплять основы техники выполнения простейших элементов синхронного плавания и Дельфинчик I	СПП	Плавание основными гребками и проплывами,эгбите,проныры в длину, Дельфинчик I				
4.Разучить элементы фигур Дельфинчик II и Дельфинчик III		Фигуры				
5.Определить уровень общей плавательной подготовки	Соревновательная	Соревнования по плаванию на дистанции 50,100в/ст,н/сп.25 брасс 100к/пл.25,100 батт-по уровню подготовки				
6.Определить уровень		Соревнования по программе Дельфинчик II, Дельфинчик III, показательные выступления с "техническим"дуэтом				

