

Министерство спорта Республики Татарстан

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Республиканская спортивная школа
олимпийского резерва по водным видам спорта
«Акватика»**

ПРИНЯТА

Решением тренерско-преподавательского
Совета ГБУ ДО РСШОР по водным
по водным видам спорта «Акватика»

Протокол № 3

от 30 мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РСШОР
по водным видам спорта «Акватика»



Л.А. Камешков

2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорту
«синхронное плавание»**

Разработчики программы

Тренер-отделения синхронного плавания Золотова Е.А.

г. Казань 2023г

Содержание

| | | |
|----------|--|----|
| Раздел 1 | Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта «синхронное плавание»..... | 4 |
| 1.2. | Структура и общая характеристика многолетней спортивной подготовки | 5 |
| Раздел 2 | Нормативная часть..... | 30 |
| 2.1. | Продолжительность этапов подготовки..... | 31 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»..... | 34 |
| 2.3. | Режимы тренировочной работы | 35 |
| 2.4. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «синхронное плавание»..... | 36 |
| 2.5. | Структура планирования многолетней спортивной подготовки в синхронном плавании..... | 36 |
| 2.6. | Особенности биологического развития девочек (девушек), специализирующихся в синхронном плавании..... | 38 |
| Раздел 3 | Методическая часть..... | 44 |
| 3.1. | Организация учебно-тренировочного процесса..... | 44 |
| 3.2. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..... | 45 |
| 3.3. | Требования техники безопасности в процессе реализации программы..... | 46 |
| 3.4. | Рекомендации по планированию спортивных результатов..... | 47 |
| 3.5. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.. | 48 |
| 3.6. | Рекомендации по организации психологической подготовки..... | 49 |
| 3.7. | Планы применения восстановительных средств..... | 50 |
| 3.8. | Планы антидопинговых мероприятий..... | 51 |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики..... | 52 |
| Раздел 4 | Система контроля и зачетных требований..... | 54 |
| 4.1. | Контрольно-переводные нормативы на различных этапах подготовки. | 55 |
| Раздел 5 | Перечень информационного обеспечения | 60 |
| 5.1. | Список литературы..... | 60 |
| Раздел 6 | План физкультурных и спортивных мероприятий | 61 |
| 6.1. | Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий .. | 61 |
| | Приложение..... | 62 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по синхронному плаванию для ГБУ ДО РСШОР по водным видам спорта «Акватика» г. Казани разработана в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта «синхронное плавание», в соответствии с приказом Минспорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание».

Настоящая программа разработана для спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании, и раскрывает комплекс параметров спортивной подготовки юных спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировок, от начального этапа до этапа высшего спортивного мастерства.

При разработке программы были использованы результаты научных исследований и современные тенденции в развитии синхронного плавания, методы и практические рекомендации теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, психологии, спортивной медицины и гигиены.

Программа предусматривает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменок-синхронисток, способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся, овладению основными двигательными навыками, имеющими прикладное значение, техникой и тактикой избранного вида спорта, всесторонней общей и специальной физической подготовкой, тем самым осуществляя принцип комплексной подготовки. Программный материал изложен по годам и этапам обучения, обеспечивая в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост физического и технико-тактического мастерства, и в то же время позволяет, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей и одаренности спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, вариативно использовать учебный материал.

Специально-двигательная практика спортсменок-синхронисток включает разнообразные тренировочные упражнения и виды подготовки: обязательные и произвольные упражнения синхронного плавания, плавательную, хореографическую и акробатическую подготовку, элементы прыжков в воду - все это требует выработки комплексного подхода к оценке тренировочного процесса в синхронном плавании. В программе разработаны контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности спортсменок. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по этапам, что позволяет тренерам выработать единое направление в комплексном подходе к оценке тренировочного процесса в синхронном плавании. Специфика синхронного плавания предусматривает специальное оборудование и технический инвентарь для занятий на воде и в спортивном зале, а также обеспечение техники безопасности и предупреждение несчастных случаев на учебно-тренировочных занятиях.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение

на этапе начальной подготовки (НП) до 3-х лет, тренировочном этапе (ТЭ) до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) до 2-х лет. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

1.1. Характеристика вида спорта «синхронное плавание»

Синхронное плавание является сегодня одним из наиболее популярных и зрелищных видов спорта в мире, относится к разряду сложнокоординированных и представляет повышенные требования к спортсменкам, которым для успешного выступления необходимо владеть огромным арсеналом средств из различных видов спорта (плавание, акробатика, художественная и спортивная гимнастика) (Т.М. Звягинцева, 1986; Н.Ж. Булгакова, 2007; М.Н. Максимова, 2011).

Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов.

По составу участников синхронное плавание — с 2015 года в программу соревнований включены состязания среди смешанных пар (микс дуэты). В группах, соло, дуэтах соревнуются только женщины.

По условиям проведения соревнований синхронное плавание является вариативным многоборьем.

По характерному признаку синхронное плавание — художественный вид спорта, 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.

Основная модель состязаний по синхронному плаванию: розыгрыш трех комплектов медалей среди солистов, дуэтов, групп на чемпионатах и первенствах и общекомандная борьба за Кубок.

На детских и юношеских соревнованиях, все спортсмены выступают и в обязательной программе.

Спортивная деятельность в синхронном плавании предусматривает соревнования по обязательной и произвольной программам, что, в свою очередь, определяет структуру подготовки и основные закономерности тренировочного процесса.

Обязательная программа включает в себя серии классификационных фигур, утвержденные международной федерацией (ФИНА) на олимпийский цикл.

С 2009 года фигуры обязательной программы подразделяются на три возрастные категории. В первую возрастную категорию входят спортсменки до 12 лет и моложе. Фигуры в этой группе состоят из четырех серий, одна из которой является основной. В каждой серии по две фигуры. Во вторую возрастную категорию входят спортсменки от 13 до 15 лет. Фигуры в этой группе состоят также из четырех серий, но отличаются

коэффициентом сложности. В третью возрастную категорию входят спортсменки от 16 до 18 лет. Фигуры в этой группе состоят из пяти серий, одна из которой является основной (Максимова М.Н.).

Выбранные обязательные фигуры практически включают весь арсенал двигательных действий и технических приемов, составляющих программу "школы". На соревнованиях спортсменки выполняют 1 серию фигур по жеребьевке, определенную судейской коллегией и представителями команд за 24 часа до начала старта. Спортсменки выполняют по одной фигуре поочередно в соответствии с индивидуальной жеребьевкой. Полученные оценки за исполнение каждой обязательной фигуры (в соответствии с правилами соревнований) подвергаются математическому подсчету. Суммарный результат за выполнение 4 фигур является итоговым по обязательной программе.

В обязательной программе фигуры выполняются на задержке дыхания. Элементы фигур содержат положения «обратной вертикали» (вниз головой). Произвольная программа также включает многократную задержку дыхания. Частая перемена положения тела спортсменки в условиях гипогравитации, выполнение мышечной работы на фоне длительной задержки дыхания (суммарная длительность задержек дыхания во время произвольной программы, как в сольных, так и в дуэтных выступлениях колеблется в пределах 60-70% от общего времени выступления) является одной из специфических черт синхронного плавания. Содержание произвольных композиций весьма многообразно. Это обусловлено не только большим количеством движений, но и неограниченными возможностями и вариантами их сочетания.

1.2. Структура и общая характеристика многолетней спортивной подготовки

Основной целью спортивной подготовки является формирование физического, технического, психического потенциала спортсмена ко времени достижения его биологической зрелости.

Общими задачами подготовки являются:

- развитие гармоничной личности;
- развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- формирование специализированных знаний, умений и навыков в технике;
- создание у спортсменов устойчивой мотивации, направленной на достижения высоких спортивных результатов.

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;

- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. 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 быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Для эффективного управления многолетней тренировкой нужно знать:

- модельные характеристики спортсменок высокого класса;

- степень развития основных физических качеств, функциональных систем организма и двигательной моторики юных спортсменок;

- взаимосвязь и влияние уровня биологической зрелости, темпы прироста физических качеств и функциональных возможностей;

- периоды наиболее интенсивного развития отдельных компонентов моторики;

- характер структурных и биологических адаптации: организма юных спортсменок на различные тренировочные нагрузки;

особенности формирования личности юных спортсменок в процессе многолетней спортивной подготовки.

Процесс многолетней подготовки в принято подразделять на четыре этапа подготовки: этап предварительной (начальной) подготовки, этап базовой подготовки, этап углубленной подготовки (Максимова М.Н., 2017). Каждый этап характеризуется своими целями и задачами, средствами и организацией подготовки. (Максимова М.Н. 2007, с.6).

Этап предварительной подготовки – этап начальной спортивной ориентации. Возраст набора в секцию синхронного плавания начинается с 5-6 лет. К 7 – 8 годам дети проходят адаптационный период, соответственно приступают к систематическим тренировкам, относясь с полной ответственностью к занятиям поэтому возможно зачисление с 6 лет. По данным Максимова М.Н., начальный возраст занятий

синхронным плаванием колеблется от 6 до 9 лет, в последние годы намечается тенденция начальной подготовки с 5 лет. Как показала практика, чем ниже возраст начала занятий, тем методически грамотно можно построить тренировочный процесс. Пик высших спортивных достижений в синхронном плавании приходится на возраст полной биологической зрелости женского организма. Однако высоких спортивных результатов могут добиться как юные спортсменки 12-14 лет, так и взрослые девушки-женщины 25-28 лет, а в отдельных случаях и 30 лет. Поэтому необходимо учитывать особенности биологического созревания девочек (девушек)

На этапе предварительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, воспитательное и спортивное ориентирование.

Тренерам следует максимально расширить двигательные умения и навыки у занимающихся, научить выполнять разнообразные координационные движения. При составлении программы тренировочных занятий необходимо учитывать сенситивные периоды развития физических качеств, а также исключить форсированную подготовку физических качеств.

Основная задача заинтересовать детей заниматься синхронным плаванием, сформировать мотивацию к достижению высоких спортивных результатов. Выявить одаренных детей на начальном этапе подготовки.

Задачи предварительного этапа подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям синхронным плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу;
- двигательных навыков; приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, гибкости, скорости, силовых и координационных возможностей; воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических данных.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения – комплекс ОРУ;
- специальные – физические упражнения направленные на развитие: быстроты, ловкости и гибкости;
- подготовительные упражнения для освоения водного пространства, упражнения для обучения спортивным способам плавания;
- хореография, элементы художественной гимнастики и акробатики;
- специальные упражнения синхронного плавания (позиции, передвижения, простейшие фигуры синхронного плавания).

Методы тренировки:

- метод физических упражнений;
- игровой метод;

- соревновательный метод.

Общая физическая подготовка. Включает строевые упражнения. Строевые команды, шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя: в одну и в две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, туловища (без предмета).

Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками, с мячами.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30 – 40 метров в чередовании с ходьбой. Прыжки с места в длину. Метание малого мяча с места.

Подвижные игры. «Догонялки», «гонки с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития подвижности в суставах. Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): ассиметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта. Имитационные упражнения: основанные позиции, передвижения, специальные гребки. Дыхательная гимнастика: упражнения для развития задержки дыхания. Музыкально-ритмические упражнения под музыку различного характера.

Спортивное плавание и прыжки в воду. Упражнения для освоения водного пространства. Упражнения для обучения технике спортивным способам плавания. Эстафетное плавание. Игры и развлечения на воде.

Хореография. Изучение позиций рук и ног в положении неполной выворотности. Ознакомление с элементами классического экзерсиса у станка и упражнения на середине. Под музыку и под счет. Прыжки с двух ног на две, па – польки, поклон. Партерная гимнастика.

Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте.

Художественная гимнастика: Ходьба: на носках, мягкий, перекатный, острый. Упражнения для рук: круги, «волны». Прыжки на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед и прогнувшись. Повороты на 180, 360 градусов. Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, тоже с различными положениями рук.

Акробатика. Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед, назад, из упора присев, кувырок в длину, стойка на голове, мост из положения лежа и стоя. Стойка на руках. Переворот вперед. Прыжки на батуте.

Техника синхронного плавания. Обучение технике основных гребков синхронного плавания. Основные позиции синхронного плавания «на спине», «на груди», «на боку», «группировка», «согнувшись с ногой согнутой в колене», Передвижения на спине, на груди. Ознакомление с опорным гребком. Модификация спортивных способов плавания. Обучение простейшим фигурам синхронного плавания. А также обучение фигурам ФИНА для возрастной группы 12 лет и моложе.

Примерный годовой план-график распределения основных параметров спортивной подготовки для групп начальной подготовки

Таблица П 1

| № п/п | Месяц | Сентябрь | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | | | | |
|--------------------|--|--|---|---------|---|---|---|--------|---|---|----|---------|----|----|----|--------|----|--|----|----|----|----|----|
| | Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | Период | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этап | I | | | | | | | | | | | | | | | | II | | | | | |
| | Основные задачи по периодам подготовки | Всесторонняя физическая подготовка. Обучение основным способам спортивного плавания | | | | | | | | | | | | | | | | Изучение основных позиций, передвижений, простейших фигур. Воспитание трудолюбия и настойчивости | | | | | |
| Содержание занятий | Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Количество тренировочных дней | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2. | Количество тренировочных часов | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3. | ОФП, ч | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | СФП, ч | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Спортивное плавание, прыжки в воду, ч | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Хореография, ч | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, ч | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 8. | Техника синхронного плавания, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Контрольные испытания по: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | а) ОФП, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | б) СФП, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | в) обязательной программе, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Теоретическая подготовка, ч | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Медицинское обеспечение | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | Восстановительные мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Воспитательная работа | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | Психологическая подготовка | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | Спортивно-оздоровительный лагерь | В период школьных каникул | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | Июнь | | | | Июль | | | | Август | | | | Всего часов | | | | | | |
|---|--|----|----|----|------|----|----|----|--------|---|----|----|-----|----|----|----|------|----|----------------------|----|------|----|--------------------------------|----|--------|----|----|----|-------------|----|----|---|----|-----|-----|
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | 51 | 52 | | | | |
| | Подготовительный | | | | | | | | | Соревновательный | | | | | | | | | Переходный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | II | | | | | | | | | I | | | | | | | | | I | | | | II | | | | | | | | | | | | |
| | Совершенствование спорт. способов плавания, основных позиций, передвижений и простых фигур | | | | | | | | | Непосредственная подготовка к соревнованиям и участие в них | | | | | | | | | Повышение уровня ОФП | | | | Активный отдых, восстановление | | | | | | | | | | | | |
| Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 156 | |
| 2. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 46 | |
| 4. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 76 | |
| 5. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 51 | | |
| 6. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 52 | | |
| 7. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 46 | | |
| 8. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | 31 | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| а) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |
| б) | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |
| в) | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6 | | |
| 11. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | | + | + | + | + | | | | | | | | | | |

Этап базовой подготовки в тренировочных группах.

На данном этапе отводится формированию прочного навыка плавания. Плавательные способы плавания вкрапляются в общую техническую базу синхронного плавания. К которому подкрепляется работа в зале – овладение синхронистами навыками хореографии, акробатики, художественной гимнастики.

На этом этапе имеет также существенное развитие таких физических качеств, как гибкости, координационных способностей и быстроты.

По мере роста мастерства спортсмены приступают к изучению упражнений скоростно-силового характера. Поскольку значительная часть двигательной практики в воде проводится на задержке дыхания с увеличением тренировочных нагрузок, возникает необходимость расширения функциональной базы спортсменов и правильного сочетания заданий аэробного и анаэробного характера.

Задачи тренировки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие физических качеств;
- разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- ознакомление, разучивание, совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченных композиций);
- разучивание техники гребковых движений рук, овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду;
- развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбие.

Основные средства тренировки.

Легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастических стенках, скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах);

Специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкость позвоночника и координационных способностей; Упражнения плавательной подготовки направленные на развитие аэробных возможностей организма; воспитание скоростных качеств, хореография, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте; Упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники обязательных фигур, скоростные передвижения в «эгбита», имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение; проплывание коротких дистанций на задержку дыхания.

Методы тренировки. Игровой и соревновательный методы (на суше и на воде); круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут; равномерно-дистанционный метод – с умеренной интенсивностью преодоления дистанций до 600-

800 м кролем на груди, на спине, брассом, до 400 м – комплексное плавание; повторный метод – повторное проплывание дистанции 25-400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5 – 50 м специальными передвижениями синхронного плавания; переменный метод – проплывание дистанции с переменной скоростью (например 50 м -75% интенсивности и 50 м – свободно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки с акцентом внимания на технику синхронного передвижений: 10*25м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-30 секунд.

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

**Примерный годовой план-график распределения основных параметров спортивной подготовки
для 1-го года обучения (учебно-тренировочные группы)**

| № п/п | Месяц | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | | |
|----------|---|--|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|--|---------|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|
| | Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | Период | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этап | I | | | | | | | | | | | II | | | | | | | | | | |
| | Основные задачи по периодам подготовки | Всесторонняя физическая подготовка. Развитие физических качеств. Изучение техники фигур. Воспитание спортивного трудолюбия. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | Подготовка к предстоящим соревнованиям. Тренировочные старты (внутренние соревнования, курсовки) | | | | | | | | | | |
| | Содержание занятий | Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Количество тренировочных дней | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2. | Количество тренировочных часов | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3. | ОФП, ч | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | |
| 4. | СФП, ч | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Спортивное плавание, прыжки в воду, ч | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Хореография, ч | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, ч | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Техника синхронного плавания, ч | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 9. | Контрольные испытания по: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | а) ОФП, ч; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | б) СФП, ч; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | в) обязательной программе, ч | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Теоретическая подготовка, ч | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | |
| 11. | Медицинское обеспечение | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | Восстановительные мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Воспитательная работа | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | Психологическая подготовка | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | Учебно-тренировочные сборы (спортивно-оздоровительный лагерь) | В период школьных каникул | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Спортивные соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Февраль | | Март | | | Апрель | | | Май | | | Июнь | | | Июль | | | Август | | | Всего часов | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----|------|----|----|--------|----|----|-----|----|----|---------------------------------|----|----|------|----|----|-----------------------------------|----|----|-------------|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | |
| | Подготовительный | | | | | | | | | | | Соревновательный | | | | | | Переходный | | | | | | | | | | | | | | | |
| | II | | | | | | | | | | | I | | | | | | I | | | | II | | | | | | | | | | | |
| | Подготовка к предстоящим соревнованиям. Тренировочные старты (внутренние соревнования, курсовки) | | | | | | | | | | | Выступление на соревнованиях | | | | | | Активный отдых, восстановление | | | | Пассивный отдых, восстановление | | | | | | | | | | | |
| Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 |
| 2. | 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 | 10 | 10 | 10 | 520 |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 52 | |
| 4. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 50 | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 96 |
| 6. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 63 | |
| 7. | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 48 | |
| 8. | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | | | | | 188 | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| а) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | 2 | |
| б) | | | | | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | 3 | |
| в) | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| 10. | | | | | | | | | | 1 | 1 | 2 | | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | 15 | |
| 11. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | В период школьных каникул | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой план-график распределения основных параметров спортивной подготовки для 2-го года обучения (учебно-тренировочные группы)

| № п/п | Месяц | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | | Декабрь | | | | | Январь | | | | |
|--------------------|--|---|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|--------|--|----|----|----|---------|----|----|----|----|--------|----|---|--|--|
| | Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | | |
| | Период | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этап | I | | | | | | | | | | | II | | | | | | | | | | | | | |
| | Основные задачи по периодам подготовки | Всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных физических качеств и способностей. Поднятие уровня функциональной подготовленности. Воспитание у спортсменок трудолюбия. Повышение уровня теоретической подготовленности | | | | | | | | | | | Подготовка к соревнованиям, тестирование, тренировочные старты | | | | | | | | | | | | | |
| Содержание занятий | Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Количество тренировочных дней | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | | |
| 2. | Количество тренировочных часов | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | | | |
| 3. | ОФП, ч | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| 4. | СФП, ч | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | |
| 5. | Спортивное плавание, прыжки в воду, ч | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| 6. | Хореография, ч | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| 7. | Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, ч | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| 8. | Техника синхронного плавания, ч | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | | | |
| 9. | Контрольные испытания по: а) ОФП, ч; б) СФП, ч; в) обязательной программе, ч; г) произвольной программе, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | |
| 10. | Теоретическая подготовка, ч | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Медицинское обеспечение | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | |
| 12. | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
| 13. | Воспитательная работа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | Психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | Спортивно-оздоровительный лагерь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Спортивные соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Февраль | | | | | Март | | | | | Апрель | | | | | Май | | | Июнь | | | | | Июль | | | | | Август | | | | | Всего часов | | | | | |
|--|---------------------------|----|----|----|---|------------------|----|----|----|----|--------|----|----|----|---|-----|----|----|------|----------------|------------|----|----|------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|-------------|----|----|-----|-----|-----|
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | | | | |
| | Подготовительный | | | | | Соревновательный | | | | | | | | | | | | | | | Переходный | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | II | | | | | I | | | | | | | | | | I | | | | | II | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подготовка к соревнованиям, тестирование, тренировочные старты | | | | | Выступление в календарных соревнованиях. Контрольные тестирования | | | | | | | | | | Закаливание, общее укреп. организма. Творческое участие спортсменов в постановке произв. программ. Воспитание трудолюбия и инициативности | | | | | Активный отдых | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 | |
| 2. | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 624 |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 48 |
| 4. | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 68 | | |
| 5. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 130 | |
| 6. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 104 | |
| 7. | 1 | 1 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 80 | | |
| 8. | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | | | | | | | 170 | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| а) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| б) | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| в) | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| г) | 1 | | | | | | | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | |
| 10. | 1 | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | | 12 | |
| 11. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | В период школьных каникул | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | | | | | | | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой план-график распределения основных параметров спортивной подготовки для 3-го года обучения (учебно-тренировочные группы)

| № п/п | Месяц | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | | | |
|--------------------|---|---|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|---|---------|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|--|
| | Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| | Период | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Соревн. |
| | Этап | I | | | | | | | | | | | II | | | | | | | | | | | I |
| | Основные задачи по периодам подготовки | Всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств, волевых качеств. Становление техники специальных упражнений. Воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности, настойчивости. Теоретическая подготовка | | | | | | | | | | | Подготовка к предстоящим соревнованиям, выполнение контрольных тестирований | | | | | | | | | | | Выступление на соревн. Выполнение тестовых, контрольных нормативов |
| Содержание занятий | Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Количество тренировочных дней | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| 2. | Количество тренировочных часов | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | | |
| 3. | ОФП, ч | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | | | 1 | | |
| 4. | СФП, ч | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | |
| 5. | Спортивное плавание, прыжки в воду, ч | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | | |
| 6. | Хореография, ч | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 3 | | |
| 7. | Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, ч | | | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | |
| 8. | Техника синхронного плавания, ч | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | | |
| 9. | Контрольные испытания по: а) ОФП, ч; б) СФП, ч; в) обязательной программе, ч г) произвольной программе, ч | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | | | 2 | | |
| 10. | Теоретическая подготовка, ч | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | 1 | | | 2 | | | |
| 11. | Медицинское обеспечение | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | Восстановительные мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Воспитательная работа | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | Психологическая подготовка | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | Спортивно-оздоровительный лагерь | В период школьных каникул | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Спортивные соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | март | | | | | | Апрель | | | | | | Май | | | | | | Июнь | | | | | | Июль | | | | | | Август | | | | | | Всего часов | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|----|----|----|----|--|------------------|----|----|----|----|---|------------------|----|----|----|----|--|------------|----|----|----|----|----------------|------|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|--|--|--|
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соревновательный | | | | | | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | | | | Переходный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | I | | | | | | I | | | | | | I | | | | | | I | | | | | | II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выступление на соревнованиях | | | | | | Совершенствование техники спец. упр., классификационных фигур обязательной программы. Тактическая подготовка | | | | | | Выступление на соревнованиях. Выполнение тестовых, контрольных нормативов | | | | | | Овладение техникой прикладного плавания. Повышение функциональных возможностей организма. Воспитание навыков работы помощником тренера | | | | | | Активный отдых | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 | | | | | | |
| 2. | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 780 | | | | | |
| 3. | | | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 78 | | | | |
| 4. | 1 | 1 | 1 | | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 97 | | | | | | |
| 5. | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 149 | | | | | |
| 6. | 3 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 112 | | | | | | |
| 7. | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 91 | | | | | | |
| 8. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 231 | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| а) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| б) | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| в) | | 1 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| г) | | | 1 | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | | | |
| 11. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | В период школьных каникул | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой план-график распределения основных параметров спортивной подготовки для 4-го года обучения (учебно-тренировочные группы)

| № п/п | Месяц | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | |
|--------------------|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | Период | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этап | I | | | | | | | | | | | II | | | | | | | | | | |
| | Основные задачи по периодам подготовки | Всесторонняя физическая подготовка, развитие специальных качеств (способность к длительной задержке дыхания, вестибулярной устойчивости) | | | | | | | | | | | Становление техники специальных упражнений. Воспитание волевых качеств, целеустремленности. Тактическая и теоретическая подготовка. Разучивание тестовых упражнений | | | | | | | | | | |
| Содержание занятий | Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Количество тренировочных дней | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2. | Количество тренировочных часов | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 3. | ОФП, ч | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | | | | 2 | 2 | 3 | 1 |
| 4. | СФП, ч | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 5. | Спортивное плавание, прыжки в воду, ч | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6. | Хореография, ч | | | | | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 7. | Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, ч | | | | | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | | | | 2 |
| 8. | Техника синхронного плавания, ч | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 9. | Контрольные испытания по: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | а) ОФП, ч; | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | б) СФП, ч; | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | в) обязательной программе, ч; | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | |
| | г) произвольной программе, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
| 10. | Теоретическая подготовка, ч | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | |
| 11. | Инструкторская и судейская практика, ч | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | 1 | | | | |
| 12. | Медицинское обеспечение | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Восстановительные мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | Воспитательная работа | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | Психологическая подготовка | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Спортивно-оздоровительный лагерь (УТС) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17. | Спортивные соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Февраль | | | | | | | март | | | | | | | Апрель | | | | | | | Май | | | | | | | Июнь | | | | Июль | | | | Август | | | | Всего часов |
|---|---|----|----|----|----|----|----|-------------------------|----|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----------------|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|------|----|----|----|------|----|----|----|--------|-----|-----|----|-------------|
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | | | | | | |
| С о р е в н о в а т е л ь н ы й | | | | | | | | | | | | | | | П е р е х о д н ы й | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | I | | | | | | | II | | | | | | | I | | | | II | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подготовка к предстоящим соревнованиям. Совершенствование техники спец. упражнений, классификационных фигур обязательной программы, выполнение произвольной программы. Тактическая подготовка | | | | | | | Участие в соревнованиях | | | | | | | Укрепление здоровья, закаливание. Овладение техникой прикладного плавания. Повышение функциональных возможностей организма. Воспитание навыков работ в качестве помощника тренера (в зале, бассейне) | | | | Активный отдых | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 | | |
| 2. | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 936 |
| 3. | 2 | | 2 | | 1 | 1 | | | | | | 3 | 3 | 2 | 3 | | | | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 87 | | |
| 4. | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | | | | 1 | | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | | | | 98 | | |
| 5. | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | | | | 156 | | | |
| 6. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | | 3 | 3 | 3 | 2 | | 1 | 1 | | 2 | 2 | 3 | | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 114 | | |
| 7. | | 2 | | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | | | | 2 | 2 | 2 | 3 | | | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 90 | | | |
| 8. | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | | | | | | | | | | | | | 350 | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| а) | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | | |
| б) | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| в) | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 5 | |
| г) | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | 9 | | |
| 10. | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 12 | |
| 11. | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | |
| 12. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | | | | | | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17. | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Этап углубленной подготовки группы спортивного совершенствования.

Данный этап характеризуется дальнейшим совершенствованием физической и технической подготовленности спортсменов. Формируются и закрепляются навыки технической подготовленности в произвольных программах.

Этот период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет избирательной направленности на организм спортсменов.

Наблюдается повышение уровня силовых способностей спортсменов. Создаются предпосылки для индивидуализации в работе тренера с особо одаренными спортсменами.

Основные задачи тренировки:

-совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки достижение высоких спортивных результатов

-стабильность в достижении высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях достижение высокого уровня спортивной мотивации

-поддержание состояния здоровья спортсменов, способствующего достижению

- высоких спортивных результатов, накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков. Выполнение нормативных требований КМС;

- воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку, коллективизма, высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

Основные средства тренировки. Легкоатлетические упражнения, спортивные игры на суше и в воде, ОРУ, упражнения с предметами: гантелями, резиновыми амортизаторами, облегченные упражнения со штангой (до 10 кг), утяжелителями; упражнения на снарядах и на специальных приспособлениях (блочные, тренажерные устройства); плавательная подготовка (с различными видами сопротивлений, и отягощений, в заданном тренировочном режиме, плавание на задержке дыхания), хореография, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, упражнения синхронного плавания (специальные передвижения, фигуры, винтовые и вращательные фигуры, произвольная программа, специальное тестирование).

Методы тренировки. Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений) игровой и соревновательные методы, методы использования слова и средств наглядного воздействия.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Завершающий этап многолетней подготовки спортсменов в синхронном плавании.

Спортсмены достигают максимального уровня функциональной подготовки, технического мастерства и спортивной мотивации. На этом этапе наступает период стабилизации и результативности спортивных достижений. Углубленное изучение

индивидуальных возможностей ведущих спортсменов мира позволяет воссоздать модель спортсмена экстра класса в синхронном плавании.

Основные задачи тренировки:

- выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к исполнению различных видов программ синхронного плавания;

- формирование специфической выносливости к длительной работе в условиях гипоксии;

- выполнение основных двигательных действий на максимальных и предельных скоростях;

- увеличение двигательного потенциала синхронисток за счет освоения новых движений и вариаций. Подбор непривычных положений тела, поз, фигур, соединений, «связок» для конструирования зрелищных двигательных комбинации на воде;

- сохранение оптимального уровня гибкости за счет последовательного и систематического использования растягивающих комплексов. Поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

- формирование у спортсменов установки на личную инициативу проявление творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ синхронного плавания;

- овладение современными научными знаниями о здоровье, тренировочном процессе, соревновательной деятельности;

- совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки достижение высоких спортивных результатов;

- стабильность в достижении высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях достижение высокого уровня спортивной мотивации;

- поддержание состояния здоровья спортсменов, способствующего достижению высоких спортивных результатов.

Основные средства тренировки. Выборочные легкоатлетические упражнения, ОРУ, упражнения с отягощениями и на тренажерах, спортивные игры, спортивное плавание (в различных тренировочных режимах, с отягощениями на задержку дыхания), хореография, акробатика, художественная гимнастика, прыжки на батуте, упражнения синхронного плавания.

Методы тренировки. Общепедагогические, метод физического упражнения, психофизические, медико-биологические, игровые и соревновательные методы.

Основные средства подготовки, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа подготовки и для каждого года обучения.

Основа тренировочного процесса состоит из следующих принципов и подходов:

а) Направленность на максимально возможные достижения.

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

е) Возрастание нагрузок.

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Примерный годовой план-график распределения основных параметров спортивной подготовки для 1-го года спортивного совершенствования

| № п/п | Месяц | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | | Декабрь | | | | | Январь | | | | |
|--------------------|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| | Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | | |
| | Период | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этап | I | | | | | | | | | | | II | | | | | | | | | | | | | |
| | Основные задачи по периодам подготовки | Всесторонняя физическая подготовка, развитие функциональных способностей. Избирательное воздействие на отдельные мышечные группы | | | | | | | | | | | Совершенствование техники произвольных программ. Выполнение упражнений на высоких скоростях, повышение функциональных возможностей. Непосредственная подготовка к соревнованиям | | | | | | | | | | | | | |
| Содержание занятий | Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Количество тренировочных дней | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |
| 2. | Количество тренировочных часов | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | |
| 3. | ОФП, ч | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | | |
| 4. | СФП, ч | 1 | | | 1 | | 1 | | | | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | 2 | 2 | | |
| 5. | Спортивное плавание, прыжки в воду, ч | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 6. | Хореография, ч | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| 7. | Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, ч | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 8. | Техника синхронного плавания, ч | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 11 | 8 | 9 | 5 | 13 | 10 | 12 | 11 | 11 | 12 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | |
| 9. | Контрольные испытания по: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | а) ОФП, ч; | 2 | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | б) СФП, ч; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | в) обязательной программе, ч; | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | |
| | г) произвольной программе, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Теоретическая подготовка, ч | 1 | 1 | | | | | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | |
| 11. | Инструкторская и судейская практика, ч | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | 2 | 2 | | | | 1 | | | |
| 12. | Медицинское обеспечение | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Восстановительные мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | Воспитательная работа | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | Психологическая подготовка | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Спортивно-оздоровительный лагерь (УТС) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | |
| 17. | Спортивные соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Февраль | | Март | | Апрель | | Май | | Июнь | | Июль | | Август | | Всего часо | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----|------|----|--------|----|---|----|------|----|------|----|--|----|------------|----|----|----|--|----|--|----|----|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | |
| | Соревновательный | | | | | | | | | | | | Подготовительный | | | | | | Соревн. | | Переходный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | I | | | | | | II | | | | | | I | | | | | | I | | II | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подготовка к соревн. Дальнейшее совершенствование тех. эл-тов и произв. упраж. (стабильность, устойчивость, автоматизация техники). Теорет. подготовка. Психологическая подготовка | | | | | | Индивидуализация подготовки. Участие в соревнованиях | | | | | | Поддержание спортивной формы (физической, технической и функциональной). Работа над исполнительским мастерством | | | | | | Участие в соревнованиях и показательных выступлениях | | Овладение прикладными навыками. Сдача норм ГТО. Привитие навыков работы помощника тренера | | | | | | Активный отдых. Создание условий для отдыха ЦНС | | | | | | | | | | |
| Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 31 | | |
| 2. | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 12 | |
| 3. | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 1 | | |
| 4. | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | 1 | | |
| 5. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | | |
| 6. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | | |
| 7. | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | |
| 8. | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 16 | 18 | 18 | 16 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 | 20 | 20 | 16 | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| а) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | |
| б) | | | | | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| в) | | | | | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 2 | | 2 | 4 | 4 | 4 | | | | | | | 2 | |
| г) | | | | 2 | 1 | | | | | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | 2 | 2 | 2 | | | | | | 2 | |
| 10. | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | + | + | | | | | | | | | | | | + | | | | | | | | | | | | + | + | + | | | | | | | | | |
| 17. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Таблица П 8

**Примерный годовой план-график распределения основных параметров спортивной подготовки
для 1-го года обучения групп высшего спортивного мастерства**

| № п/п | Месяц | Сентябрь | | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | | Декабрь | | | | | Январь | | | | |
|----------|---|--|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|---------|----|---|----|----|--------|----|---|--|--|
| | Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | | |
| | Период | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | Соревновательный | | | | | | | |
| | Этап | I | | | | | | | | | | | | | | | | | I | | | | | | | |
| | Основные задачи по периодам подготовки | Всесторонняя физическая подготовка, развитие функциональных способностей спортсменок, избирательное воздействие на отдельные мышечные группы | | | | | | | | | | | | | | | | | Совершенствование техники произв. прогр. Выполнение упр. на высоких скоростях, повышение функциональных возможностей. Непосредственная подготовка к соревнованиям | | | | | | | |
| | Содержание занятий | Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Количество тренировочных дней | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | | |
| 2. | Количество тренировочных часов | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | | | |
| 3. | ОФП, ч | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | | | | |
| 4. | СФП, ч | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | |
| 5. | Спортивное плавание, прыжки в воду, ч | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | | |
| 6. | Хореография, ч | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | | |
| 7. | Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, ч | | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | | |
| 8. | Техника синхронного плавания, ч | | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | | | |
| 9. | Контрольные испытания по: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | а) ОФП, ч; | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | б) СФП, ч; | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | в) обязательной программе, ч; г) произвольной программе, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | |
| 10. | Теоретическая подготовка, ч | 4 | 4 | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Инструкторская и судейская практика, ч | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | Медицинское обеспечение | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Восстановительные мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | Воспитательная работа | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | Психологическая подготовка | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Спортивно-оздоровительный лагерь (УТС) | | | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | + | | | | |
| 17. | Спортивные соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | Февраль | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | Июнь | | | | Июль | | | | Август | | | | Всего часов |
|----------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------------------------|----|----|----|-------------------------|----|----|----|--|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|------|--|-----|--|--|--|------|--|--|--|------|--|--|--|--------|--|--|--|-------------|
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Соревновательный | | | | | | | | | | | | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | Переходный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | II | | | | | | | | | | | | I | | | | I | | | | I | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Совершенствование техники произвольных программ. Выполнение упражнений на высоких скоростях, повышение функциональных возможностей | | | | | | | | | | | | Индивидуализация подготовки | | | | Участие в соревнованиях | | | | Расширение двигательного запаса за счет освоения новых двигательных задач | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 1456 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | | | | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | | | | | 120 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 12 | 12 | 222 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 12 | 12 | 12 | 12 | 240 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 152 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 91 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 10 | 12 | 16 | 18 | 18 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 18 | 20 | 20 | 20 | 18 | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | | | | | 596 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| а) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| б) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| в) | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| г) | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | | 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Примерный годовой план-график распределения основных параметров спортивной подготовки
для 2-го года обучения групп высшего спортивного мастерства**

| № п/п | Месяц | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | | |
|--------------------|---|---|----|----|----|---------|----|----|----|--------|----|----|---|---------|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|
| | Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | Период | Подготовительный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Этап | I | | | | | | | | | | | II | | | | | | | | | | |
| | Основные задачи по периодам подготовки | Всесторонняя физическая подготовка. Развитие общих и специальных физических качеств. Объем и разносторонность технической подготовки. Совершенствование техники, отработка произвольных программ. Теоретическая, тактическая и морально-волевая подготовка. Воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности, настойчивости | | | | | | | | | | | Подготовка к предстоящим соревнованиям. Целенаправленное развитие специальных качеств и способностей. Совершенствование техники произвольных упражнений синхронного плавания. Теоретическая, тактическая и моральная подготовка | | | | | | | | | | |
| Содержание занятий | Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Количество тренировочных дней | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2. | Количество тренировочных часов | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 3. | ОФП, ч | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| 4. | СФП, ч | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 5. | Спортивное плавание, прыжки в воду, ч | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Хореография, ч | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 7. | Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, ч | | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 8. | Техника синхронного плавания, ч | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 16 | 18 | 20 | 22 | 22 | 20 |
| 9. | Контрольные испытания по: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | а) ОФП, ч; | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | б) СФП, ч; | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | |
| | в) обязательной программе, ч; г) произвольной программе, ч | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | |
| 10. | Теоретическая подготовка, ч | 8 | 4 | | | | | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | 2 | 2 |
| 11. | Инструкторская и судейская практика, ч | 4 | 4 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | Медицинское обеспечение | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Восстановительные мероприятия | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | Воспитательная работа | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | Психологическая подготовка | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Спортивно-оздоровительный лагерь | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| 17. | Спортивные соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |

| № п/п | Февраль | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | Июнь | | | | Июль | | | | Август | | | | Всего часов | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-------------------------|----|----|----|------|--|---------|----|-----------|----|---------|---|------------|--|----|-------------------------|-------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|------|
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | | | |
| | Соревновательный | | | | | | | | | | Подготовительный | | | | | | Соревн. | | Подготов. | | Соревн. | | Переходный | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | I | | | | | II | | | | | I | | | | | | I | | I | | I | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Подготовка и участие в соревн. Избирательная работа. Техника произв. упр. (стабильность, устойчивость, автоматизированность). Теорет. и практическая подготовка. Воспитательная работа со спортсменками. Психологическая подготовка | | | | | | | | | | Участие в соревнованиях | | | | | Специальная подготовка, работа над техникой (технические и произвольные программы), индивидуализация спортивной подготовки | | | | | | Поддержание спорт. формы, участие в соревн. | | Работа над стабильностью исполнения технич. элементов в технич. и произв. программах | | Участие в соревнованиях | | Активный отдых. Овладение прикладными навыками. Привитие навыков работы помощником тренера | | | | | | | | | | | |
| Основные объемы тренировочных нагрузок | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 312 | |
| 2. | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 1664 |
| 3. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 168 | |
| 4. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 240 | |
| 5. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 244 | |
| 6. | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 126 | |
| 7. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 120 | |
| 8. | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 14 | 14 | 16 | 18 | 18 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 18 | 22 | 22 | 22 | 18 | 20 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | | | | | | | | | 670 | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | 5 | | |
| б) | 1 | 1 | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| в) | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | | | 1 | 2 | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | 14 | |
| г) | 1 | 1 | 1 | | | | 2 | | | 1 | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | | | | | 1 | 1 | | | | 18 | |
| 10. | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 26 |
| 11. | | | 2 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 23 |
| 12. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | В течение года | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | + | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17. | | + | + | | | | | + | + | | | + | + | | | | | | | + | + | + | | | | | | + | + | | | | | | | | | | |

Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Реализация Программы производится педагогическими работниками с учетом следующих особенностей:

- работа по учебному плану одного тренера или специалиста с одной группы в течение всего спортивного сезона.
- одновременная работа двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же обучающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта.
- бригадный метод работы с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Работа в спортивной школе предусматривает привлечение специалистов по смежным дисциплинам. Начиная с начального этапа подготовки осуществляют работу и подготовку спортсменов тренеры по хореографии, акробатики, прыжкам в воду. На тренировочном, на этапе совершенствования спортивного мастерства, на этапе высшего спортивного мастерства – может работать второй тренер с одной по акробатике, хореографии, прыжкам в воду, по плаванию (с оплатой труда в соответствии с тарифной сеткой при условии обязательной сдачи экзаменов по технике безопасности и оказания первой медицинской помощи). То есть на этапе спортивного совершенствования с одной группой могут работать оба тренера: основной и смежный.

В основе режима работы детско-юношеской спортивной лежит система многолетней круглогодичной подготовки с учетом возрастных особенностей занимающихся и становления спортивного мастерства (табл. 1).

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в подготовке обучающихся не может превышать двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (определяется по группе, имеющей наименьший показатель в данной графе).

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Максимальный состав групп определяется с учетом

соблюдений правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Режим тренировочной работы в спортивных школах, специализирующихся в синхронном плавании, предполагает 52 недели в течение учебного года (46 недель и 6 дополнительных недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или индивидуального плана на период активного отдыха).

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов подготовки (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
|--|---|------------------------------|--------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 6-7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 13 | 5 |

Таблица 1.1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, требования по спортивной подготовке на конец учебного года, количество учебных часов, минимальный возраст для лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание

| Этапы спортивной подготовки | Минимальный возраст, зачисления в группы | Минимальное количество занимающихся в группе | Количество учебных часов | Требование по спортивной подготовке на конец учебного года |
|-----------------------------|--|--|--------------------------|--|
| Этап начальной подготовки | | | | |
| 1-ый год | 6-7 | 12 | 6 | Выполнение контрольно-переводных нормативов |
| 2-3 год | 7-8 | 12 | 9 | Выполнение контрольно-переводных нормативов Участие в соревнованиях |
| Тренировочный этап | | | | |
| 1-ый год | 8-9 | 8 | 12 | Выполнение контрольно-переводных нормативов Выполнение юношеских разрядов |
| 2-ой год | 9-10 | 8 | 14 | Выполнение контрольно-переводных нормативов. Выполнение 3 спортивного разряда |
| 3-ий год | 10-11 | 8 | 16 | Выполнение контрольно-переводных нормативов. Выполнение 2 спортивного разряда |

| | | | | |
|---|----------|---|----|--|
| | | | | |
| 4-ый год | 11-12 | 8 | 18 | Выполнение контрольно-переводных нормативов. Выполнение 1 спортивного разряда |
| 5-ый год | 12-13 | 8 | 20 | Выполнение контрольно-переводных нормативов Выполнение нормативов КМС |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | |
| 1-ый год | 12-13 | 6 | 24 | Выполнение контрольно-переводных нормативов Выполнение нормативов КМС |
| 2-ый год | 14-15 | 6 | 28 | Выполнение контрольно-переводных нормативов Выполнение нормативов КМС |
| Этап высшего спортивного мастерства | с 13 лет | 5 | 32 | Выступление на соревнованиях не менее 4-х раз. Выполнение нормативов МС |

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

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

2.3. Режимы тренировочной работы

Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 20%. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по синхронному плаванию представлены в таблице № 2.

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе (В соответствии с приложением 1 к Положению о ДЮСШ и СДЮШОР 1987 года).

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. Условия зачисления в спортивную школу и перевод занимающихся на последующие годы обучения осуществляются на основании выполнения ими программных требований по общефизической (ОФП), специально-физической (СФП), плавательной и технической подготовленности и при отсутствии медицинских противопоказаний. На конец учебного года в группах начального этапа подготовки занимающийся должен овладеть навыками спортивного плавания и выполнить контрольно- переводные нормативы. На тренировочный этап (УТ) подготовки принимаются спортсменки на конкурсной основе, прошедшие предварительную подготовку (не менее года) и выполнившие контрольно-переводные нормативы, предусмотренные в предпрофессиональной программе. Перевод на последующие годы обучения тренировочного этапа осуществляется после выполнения контрольных нормативов, предусмотренных в предпрофессиональной программе. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предусматривает зачисление спортсменок, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. При переводе на последующие годы обучения на этом этапе учитываются спортивный результат на ответственных соревнованиях года, динамика прироста спортивных показателей по ОФП, СФП и смежным дисциплинам. На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются спортсмены на конкурсной основе, имеющие

звание МС и показавшие высокий результат на соревнованиях, включенных в ЕКП и являющимися членами сборных команд Республики Татарстан, России.

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

В таблице 3 представлены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «синхронное плавание»

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований | | | | | |
|------------------------------|--|------------|--------------------|------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До года | Свыше года | | |
| Контрольные | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 |

2.5. Структура планирования многолетней спортивной подготовки в синхронном плавании

В перспективном планировании определяются основные пути и направления подготовки спортсменов на четырехлетний цикл. Календарь соревнований лежит в основе планирования, исходя из которого тренер и спортсмены строят работу по годам. Определяется комплекс решаемых задач, методы, средства, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, цикличность, намечают контрольные показатели уровня тренированности и специальные меры по врачебному контролю, восстановлению и профилактике.

Годовое планирование.

Годовой план тренировки представляет собой часть перспективного плана. В годичном плане детально определяются задачи данного года, периоды и средства и методы тренировки, компоненты нагрузки и отдыха спортсменов. Цикличность и зоны интенсивности тренировочных нагрузок разрабатываются в соответствии требуемой в предстоящем сезоне динамикой спортивной формы.

Существует одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое планирование. Каждый вид применяется в спорте, пригоден для синхронного плавания (Максимова М.Н., 2017).

На начальном этапе работы с детьми 6 -9 лет используется одноцикловое планирование.

Учебный год разбивается на мезоциклы:

- длинный осенне-зимний (подготовительный) период, который длится 6 – 7 месяцев;
- зимне-весенний (соревновательный) период продолжительностью 2-3 месяца;
- летний (переходный) период длится 2-3 месяца;

Основная направленность занятий с детьми данного возраста – их общее физическое развитие, первоначальное обучение специальным двигательным навыкам, умениям: элементам спортивного и синхронного плавания, хореографии, гимнастики.

Главные соревнования и контрольные испытания для перевода на последующий год обучения проводится в апреле – мае.

Летний переходный период приходится на июнь, июль, август и предполагает чередование активного и пассивного отдыха детей. Оптимальной формой является восстановление организма детей в летнем оздоровительном лагере. Увеличивается доля игровых упражнений и занятий на свежем воздухе.

Двухцикловое планирование.

Данный вариант планирования обусловлен двумя основными стартами года. Для спортсменов тренировочных групп 9 -11 лет это соревнования на первенство города или региона, которые проводятся обычно зимой и весной.

Соответственно структура подготовки спортсменов определяется двумя макроциклами по пять, шесть месяцев каждый 1) сентябрь – январь 2) февраль – май.

Каждый макроцикл включает в себя 2-3 средних цикла. В первый входят обще- подготовительный, базовый и соревновательный мезоциклы. В качестве самостоятельного мезоцикла можно рассмотреть и отдых.

Помимо обучающих компонентов присутствуют тренировочные компоненты. Ставится задача для прочной базы для достижения спортивных результатов, выполнение разноплановых тренировочных заданий и несения определенных физических и психологических нагрузок.

Базовым комплексным навыком является комплексный плавательный навык, включая в себя большое разнообразие поведенческих действий синхронистов.

Следующая существенна позиция в подготовке синхронисток на этом этапе – техническая.

Многоцикловое планирование.

На этапе спортивного совершенствования принято использовать многоцикловое планирование. Увеличение числа циклов и сокращение их продолжительности связано с плотностью увеличения графика спортивных соревнований, вызванного участием спортсменов в состязаниях более высокого ранга.

Для КМС и МС России общепринятым является трехцикловое планирование. Три макроцикла определяют структуру спортивной подготовки. Каждый макроцикл состоит из нескольких мезо и микро циклов.

В первом макроцикле (5-6 месяцев) закладывается прочный фундамент физической, технической, и психологической подготовки спортсменов. В ходе занятий 60-70% общего времени отводится повышению уровня общей работоспособности и 30-40% - специальной подготовке.

Первый макроцикл завершается коротким (3-4 недели) мезоциклом и недельным микроциклом, в котором предусматривается подготовка к соревнованиям.

Второй макроцикл (4-5 месяцев) носит характер углубленной специализации.

Третий завершающий макроцикл (3-3,5 месяцев) сопоставим с мезоциклом. Макроцикл заканчивается соревнованиями.

2.6. Особенности биологического развития девочек (девушек), специализирующихся в синхронном плавании

Для определения содержания отдельных этапов многолетней спортивной подготовки в синхронном плавании следует учитывать особенности биологического развития девочек (девушек). Большая часть подготовки приходится на пубертатный период (период полового созревания), который охватывает широкий возрастной диапазон (от 8-9 лет до 16-17 лет). В свою очередь пубертатный период протекает по нескольким этапам: препубертатный, собственно пубертатный и пост пубертатный. Пубертатный период характеризуется повышением активности центральной нервной системы и последующим изменением функциональной активности эндокринных желез. На этом этапе у девочек отмечается ускоренный рост длины и массы тела, интенсивные изменения со стороны вегетативной системы. Можно наблюдать так называемый «препубертатный скачок роста». Пик прироста длины тела у девочек имеет место к 11 -12 годам, а прирост массы тела к 12-13 годам. Собственно, пубертатный этап характеризуется заметным изменением активности половых

желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем. Происходит ускоренный рост и окостенение зон роста трубчатых костей и естественный 18 прирост мышечной массы. В этот период женские половые гормоны способствуют повышенному жиросложению. К концу собственно пубертатного периода снижаются темпы увеличения длины и массы тела. Этап завершается появлением первой менструации (примерно в 13 лет). Пост пубертатный период характеризуется завершением реализации индивидуальной программы биологического созревания, он длится примерно 5 лет (до 16-18 лет). Длина тела может увеличиваться незначительно, а масса тела, как правило, значительно - на 6-8 кг (из них 3-4 кг жировой массы). Это приводит часто к снижению спортивного результата и относительных показателей силы и выносливости после 14-15 лет. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств у спортсменок синхронного плавания:

Динамика биологического созревания и соматического развития оказывает влияние на развитие функциональных систем и физических качеств спортсменок. Результаты исследований (по данным КНГ) указывают, что оптимальным возрастом для развития гибкости является возраст 5-8 лет. Гибкость зависит от эластичности связок, сухожилий и мышц. Хорошо развитая гибкость способствует овладению рациональной техникой обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания, достижению выразительности и непринужденности в исполнении произвольных композиций и общему совершенствованию исполнительского мастерства. С увеличением силы эластичность мышц и связок заметно снижается, в этом случае рекомендуется целенаправленная и систематическая тренировка в статическом и динамическом режимах для поддержания и дальнейшего развития гибкости. Силовые качества проявляются во всех упражнениях синхронного плавания (обязательных и произвольных). Сила мышцы определяется ее физиологическими параметрами - величиной физиологического поперечника и нервной регуляцией. Предполагается, что количество мышечных волокон генетически предопределено и не может изменяться, однако при систематических упражнениях мышечное волокно гипертрофируется, и мышцы становятся сильнее. Прирост силы у девочек-синхронисток проявляется в возрасте 11-12 лет, он связан с увеличением прироста мышечной массы и изменениями функциональной активности эндокринной системы, однако к концу пубертатного периода силовые показатели могут снижаться и вновь увеличиваться после достижения половой зрелости (14-15 лет). Поэтому фундаментом развития силы в синхронном плавании должна стать разносторонняя двигательная деятельность, выстраиваемая с учетом специфики женского организма. Для развития выносливости также есть свои благоприятные возрастные периоды. Для совершенствования аэробной выносливости оптимальным является возраст 10-14 лет, для повышения гликолитической производительности - 11-14 лет, для силовой выносливости - 12-15 лет (А.Р. Воронцов. М., 2004).

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

Характерным для синхронного плавания является то, что значительная часть физической нагрузки осуществляется в условиях гипоксии. При исполнении соревновательных программ использование многократных и длительных задержек дыхания обуславливает высокий уровень гликолиза и скорости развертывания гликолитических механизмов у большинства спортсменок высокой квалификации (по данным В.И. Кебкало, А.Р. Воронцова, В.Р. Соломатина). Поэтому развитие гликолитической производительности должно проходить на суше и в воде путем целевого воздействия и при широкой вариативности применяемых средств и методов спортивной тренировки. Не следует увлекаться большими объемами гликолитической работы в раннем возрасте, предварительно следует заложить сначала аэробную базу, а затем плавно переходить к специализированной нагрузке в гликолитической зоне. Максимальные тренировочные нагрузки, направленные на развитие силовой выносливости, предпочтительны к 13-16 годам, после завершения полового созревания. Однако мягкая, последовательная, подготовительная работа по развитию силовой выносливости может быть начата индивидуально в более раннем возрасте. Спортивные достижения и их рост в процессе многолетних тренировок в синхронном плавании зависят во многом от уровня развития скоростных качеств. Скоростные качества наиболее эффективно развиваются в юном возрасте. Подвижность нервных процессов (чередование фаз возбуждения и торможения) способствует освоению высокого темпа движений и предельной быстроты отдельных элементов техники. Диапазон возраста для целенаправленного развития скоростных способностей - с 7 до 15 лет.

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

К 7-10 годам организм занимающихся готов к специфической и планомерной работе по развитию координационных способностей. Чем раньше юные спортсменки научатся ощущать, воспринимать и оценивать свои действия, тем быстрее они приобретут запас двигательных навыков и умений. Двигательный опыт позволяет избегать тонической и координационной напряженности при выполнении технических элементов, выполнять геометрически точно обязательные фигуры синхронного плавания, успешно решать динамические, временные и пространственные задачи в коллективных действиях. Знание сенситивных

периодов не означает, что названные физические качества нужно развивать строго в этой схеме, тренировка в этом направлении должна проходить на всех этапах многолетней подготовки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Динамика биологического созревания и соматического развития оказывает влияние на развитие функциональных систем и физических качеств спортсменок.

Примерные благоприятные периоды для развития двигательных способностей девушек представлены в табл. 4.

Результаты исследований, (по данным КНГ), указывают, что оптимальным возрастом для развития гибкости является возраст 6–9 лет. Гибкость зависит от эластичности связок, сухожилий и мышц. Хорошо развитая гибкость способствует овладению рациональной техникой обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания, достижению выразительности и непринужденности в исполнении произвольных композиций и общему совершенствованию исполнительского мастерства. С увеличением силы эластичность мышц и связок заметно снижается, в этом случае рекомендуется целенаправленная и систематическая тренировка в статическом и динамическом режимах для поддержания и дальнейшего развития гибкости.

Силовые качества проявляются во всех упражнениях синхронного плавания (обязательных и произвольных). Сила мышцы определяется ее физиологическими параметрами – величиной физиологического поперечника и нервной регуляцией. Предполагается, что количество мышечных волокон генетически предопределено и не может изменяться, однако при систематических упражнениях мышечное волокно гипертрофируется, и мышцы становятся сильнее. Прирост силы у девочек-синхронисток проявляется в возрасте 11–12 лет, он связан с увеличением прироста мышечной массы и изменениями функциональной активности эндокринной системы, однако к концу пубертатного периода силовые показатели могут снижаться и вновь увеличиваться после достижения половой зрелости (14–15 лет). Поэтому фундаментом развития силы в синхронном плавании должна стать разносторонняя двигательная деятельность, выстраиваемая с учетом специфики женского организма.

Таблица 4

Примерные сенситивные периоды в развитии основных физических качеств у спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании

| Возраст, лет | Двигательные способности | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|----------|----------|--------------|-----------------|---------|-------------|
| | сила | скоростно- силовые качества | быстрота | гибкость | Выносливость | | | координация |
| | | | | | аэробная | гликолитическая | силовая | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 7–8 | | | | | | | | |
| 8–9 | | | | | | | | |
| 9–10 | | | | | | | | |
| 10–11 | | | | | | | | |
| 11–12 | | | | | | | | |
| 12–13 | | | | | | | | |
| 13–14 | | | | | | | | |
| 14–15 | | | | | | | | |
| 15–16 | | | | | | | | |
| 16–17 | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводятся тренировочные мероприятия (сборы). 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 школы 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 самостоятельно по рекомендациям тренера. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные, теоретические занятия и тренировочные мероприятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика учащихся. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Штатное расписание спортивной школы определяется в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта и согласовывается с учредителем.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы представлены в таблице:

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной подготовки) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | |
| | | | | | Этап высшего спортивного мастерства |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|-----|---------|---------|-----------|-----------|
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 10-12 | 16-18 | 22-24 | 28-30 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 | 8-10 | 8-10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520-624 | 832-936 | 1144-1248 | 1456-1560 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312 | 416-520 | 416-520 |

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, и рассчитанный на 52

недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоритическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно- переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл. № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по синхронному плаванию».

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

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

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

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

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки. Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
- Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
- Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие.
- Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей. Планирование тренировочно - соревновательного процесса в годичном цикле На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

-последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебный- педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК).

Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего СП. КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

- 1 Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- 2 Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
- 3 Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- 4 Текущие обследования (ТО)

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг

- самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход

внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплывание дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

3.6. Планы применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп НП, Т, ССМ и ВСМ. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства: Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное

влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Спортсмен может быть отобран для прохождения допинг-контроля в любое время и в любом месте.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном - пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз - дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий - пожизненно.

При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом.

Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

Тренерским составом со спортсменами постоянно проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Лица, проходящие СП тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. В годовых планах тренировочных этапов: Т, ССМ и ВСМ определен объем инструкторской и судейской практики.

Раздел 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «синхронное плавание»

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Контрольно-переводные нормативы на различных этапах подготовки.

Группы начальной подготовки 1-го года обучения.

| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|--|---|---------------|-----------|-----------|------------|-----------|---------------|
| | | 0 БАЛЛОВ | 1 БАЛЛ | 2 БАЛЛА | 3 БАЛЛА | 4 БАЛЛА | 5 БАЛЛОВ |
| 1 | Отжимания от гимнастической скамейки | 1 раз и менее | 2-3 раза | 3-4 раза | 5-6 раз | 7-8 раз | 9 раз и более |
| 2 | Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой за 30 с | Менее 4 раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 9-10 раз | 11-12 раз | 13 раз более |
| 3 | Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой | Более 40 см | 30-40 см | 20-29 см | 10-19 см | 1-9 см | 0 см |
| 4 | Наклон вперед | Не выполнен | | | пальцы | ладони | Уйти в плюс |
| 5 | Прыжок в длину | Менее 90 см | 90 см | 100 см | 110 см | 115 см | 135 см |
| Плавательная подготовка | | | | | | | |
| 1 | 25 м вольный стиль | Более 50 сек | 40-50 сек | 30-40 сек | 26-30 сек | 20-25 сек | Менее 20 сек |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Продольный шпагат правой, левой ногой | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 2 | Поперечный шпагат | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 3 | Гимнастический мост (см от кистей до пяток, прямой угол) | Более 50 см | 40-50 см | 30-40 см | 20-30 см | 10-20 см | Менее 10 см |
| 4 | Стойка на носках, руки вверх, глаза закрыты | Менее 3 сек | 3 сек | 4-5 сек | 6-7 сек | 8-9 сек | 10 сек |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Дельфиник 1 ступень | участие | | | | | |
| Внешний вид | | | | | | | |
| 1 | Телосложение | Лишний вес | крепкое | | нормальное | | астеник |

Группы начальной подготовки 2-го года обучения.

| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|--|--|---------------|-----------|-----------|------------|-----------|---------------|
| | Упражнение | 0 БАЛЛОВ | 1 БАЛЛ | 2 БАЛЛА | 3 БАЛЛА | 4 БАЛЛА | 5 БАЛЛОВ |
| 1 | Отжимания от гимнастической скамейки | 1 раз и менее | 2-3 раза | 3-4 раза | 5-6 раз | 7-8 раз | 9 раз и более |
| 2 | В виси на гимнастической стенке подъем ног | 3 раза | 4-5 раз | 6-7 раз | 8-9 раз | 9-10 раз | 11 раз более |
| 3 | Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой | Более 40 см | 30-40 см | 20-29 см | 10-19 см | 1-9 см | 0 см |
| 4 | Наклон вперед | Не выполнен | | | пальцы | Ладони | Уйти в плюс |
| 5 | Прыжок в длину | Менее 90 см | 90 см | 100 см | 110 см | 115 см | 135 см |
| Плавательная подготовка | | | | | | | |
| 1 | Кроль на груди 25 м с учетом времени | Более 40 сек | 35-40 сек | 30-35 сек | 26-30 сек | 20-25 сек | Менее 20 сек |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Продольный шпагат правой, левой ногой | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 2 | Поперечный шпагат | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 3 | Гимнастический мост (см от кистей до пяток, прямой угол) | Более 50 см | 40-50 см | 30-40 см | 20-30 см | 10-20 см | Менее 10 см |
| 4 | Стойка на носках, руки вверх, глаза закрыты | Менее 3 сек | 3 сек | 4-5 сек | 6-7 сек | 8-9 сек | 10 сек |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Дельфиник 2 ступень, 2 раза в год | | | | | | 3 юн. разряд |
| Внешний вид | | | | | | | |
| 1 | Телосложение | Лишний вес | крепкое | | нормальное | | астеник |

Группы учебно-тренировочные 1-го года обучения.

| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|--|--|-------------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------|
| | Упражнение | 0 БАЛЛОВ | 1 БАЛЛ | 2 БАЛЛА | 3 БАЛЛА | 4 БАЛЛА | 5 БАЛЛОВ |
| 1 | Подтягивание | 0 | 1 раз | 2 раза | 3 раз | 4 раз | 5 раз |
| 2 | В висе на гимнастической стенке подъем ног до прямого угла | 1-2 раза | 5 раз | 6-7 раз | 8-9 раз | 9-10 раз | 11-12 раз |
| 3 | Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой | Более 40 см | 30-40 см | 20-29 см | 10-19 см | 1-9 см | 0 см |
| 4 | Прыжок в длину | Менее 100 см | 100 см | 110 см | 125 см | 130 см | 150 см |
| 5 | Наклон вперед | Не выполнен | | | пальцами | ладонями | Уйти в плюс |
| 6 | Прыжки через скакалку за 1 мин | Менее 80 раз | 80 раз | 90 раз | 100 раз | 110 раз | 120 раз и более |
| Плавательная подготовка | | | | | | | |
| 1 | 50 м вольный стиль | Более 50 сек | 45,1-50 сек | 40,1-45 сек | 35,1-40 сек | 34-35 сек | Менее 34 сек |
| 2 | 100 м комплексное плавание | Более 3 мин | 2,50-2,45 сек | 2,40,1-2,45 сек | 2,35,1-2,40сек | 2,30-2,35сек | Менее 2,30 сек |
| 3 | 100 м интегральное плавание(75 м в/ст+25 м проныр) | Без учета времени | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Продольный шпагат правой, левой ногой | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 2 | Поперечный шпагат | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 3 | Гимнастический мост (см от кистей до пяток, прямой угол) | Более 40 см | 30-40 см | 20-30 см | 15-20 см | 10-15 см | Менее 10 см |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Участие в соревнованиях не менее 4 раз в год | | | | | | 2 юн.разряд |
| Внешний вид | | | | | | | |
| 1 | Телосложение | Лишний вес | крепкое | | нормальное | | астеник |

Группы учебно-тренировочные 2-го года обучения.

| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|--|--|-------------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------|
| | Упражнение | 0 БАЛЛОВ | 1 БАЛЛ | 2 БАЛЛА | 3 БАЛЛА | 4 БАЛЛА | 5 БАЛЛОВ |
| 1 | Подтягивание | 0 | 1 раз | 2 раза | 3 раз | 4 раз | 6 раз |
| 2 | В висе на гимнастической стенке подъем ног до прямого угла | 1-3 раза | 6 раз | 7-8 раз | 8-9 раз | 10-11 раз | 12-13 раз |
| 3 | Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой | Более 40 см | 30-40 см | 20-29 см | 10-19 см | 1-9 см | 0 см |
| 4 | Прыжок в длину | Менее 100 см | 100 см | 110 см | 125 см | 130 см | 150 см |
| 5 | Наклон вперед | Не выполнен | | | пальцами | ладонями | Уйти в плюс |
| 6 | Прыжки через скакалку за 1 мин | Менее 90 раз | 90 раз | 100 раз | 110 раз | 120 раз | 130 раз и более |
| Плавательная подготовка | | | | | | | |
| 1 | 50 м вольный стиль | Более 50 сек | 45,1-50 сек | 40,1-45 сек | 35,1-40 сек | 34-35 сек | Менее 34 сек |
| 2 | 100 м комплексное плавание | Более 3 мин | 2,50-2,45 сек | 2,40,1-2,45 сек | 2,35,1-2,40сек | 2,30-2,35сек | Менее 2,30 сек |
| 3 | 100 м интегральное плавание (75 м в/ст+25 м проныр) | Без учета времени | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Продольный шпагат правой, левой ногой | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 2 | Поперечный шпагат | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 3 | Гимнастический мост (см от кистей до пяток, прямой угол) | Более 40 см | 30-40 см | 20-30 см | 15-20 см | 10-15 см | Менее 10 см |

| Техническая подготовка | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1 | 100 м спец комплекс (25 м бал.нога, 25 м торпеда, 25 м ныр.,25 м эгбитэ) | Более 4 мин | 4,00-3,50 сек | 3,40,1-3,50 сек | 3,30,1-3,40 сек | 3,20,1-3,30 сек | Менее 3,20 сек |
| 2 | Участие в соревнованиях не менее 4 раз в год | | | | | | 3 разряд |
| Внешний вид | | | | | | | |
| 1 | Телосложение | Лишний вес | крепкое | | нормальное | | астеник |

Группы учебно-тренировочные 3-го года обучения.

| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|--|--|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | Упражнение | 0 БАЛЛОВ | 1 БАЛЛ | 2 БАЛЛА | 3 БАЛЛА | 4 БАЛЛА | 5 БАЛЛОВ |
| 1 | Подтягивание | 1 | 2 раз | 3 раза | 4 раз | 5 раз | 7 раз |
| 2 | В висе на гимнастической стенке подъем ног до прямого угла | 5 раз | 6-7 раз | 8-9 раз | 10-11 раз | 12-13 раз | 14-15 раз |
| 3 | Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой | Более 40 см | 30-40 см | 20-29 см | 10-19 см | 1-9 см | 0 см |
| 4 | Прыжок в длину | | | | 140 см | 1145 см | 150 см |
| 5 | Наклон вперед | Не выполнен | | | пальцами | ладонями | Уйти в плюс |
| 6 | Прыжки через скакалку за 1 мин | Менее 100 раз | 100 раз | 110 раз | 120 раз | 130 раз | 140 раз и более |
| Плавательная подготовка | | | | | | | |
| 1 | 100 м комплексное плавание | Более 2,30 сек | 2,20,1-2,30 сек | 2,20-2,10,1 сек | 2,10-2,00,1сек | 2,00-1,50сек | Менее 1,50 сек |
| 2 | 200 м интегральное плавание (75 м в/ст+25 м проныр) | Более 4 мин | 4,00-3,50 сек | 3,40,1-3,50 сек | 3,30,1-3,40 сек | 3,20-3,30 сек | Менее 3,20 сек |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Продольный шпагат правой, левой ногой | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 2 | Поперечный шпагат | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 3 | Гимнастический мост (см от кистей до пяток, прямой угол) | Более 40 см | 30-40 см | 20-30 см | 15-20 см | 10-15 см | Менее 10 см |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| 1 | 100 м спец комплекс (25 м бал.нога, 25 м торпеда, 25 м ныр.,25 м эгбитэ) | Более 4 мин | 4,00-3,50 сек | 3,40,1-3,50 сек | 3,30,1-3,40 сек | 3,20,1-3,30 сек | Менее 3,20 сек |
| 2 | Участие в соревнованиях не менее 4 раз в год | | | | | | 3 разряд |

Группы учебно-тренировочные 4-го года обучения.

| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|------------------------------------|---|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | Упражнение | 0 БАЛЛОВ | 1 БАЛЛ | 2 БАЛЛА | 3 БАЛЛА | 4 БАЛЛА | 5 БАЛЛОВ |
| 1 | Подтягивание | 1 | 2 раз | 3 раза | 4 раз | 5 раз | 7 раз |
| 2 | В висе на гимнастической стенке подъем ног до перекладины | 6 раз | 7-8 раз | 9-10 раз | 11-12 раз | 13-14 раз | 15 раз |
| 3 | Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой | Более 40 см | 30-40 см | 20-29 см | 10-19 см | 1-9 см | 0 см |
| 4 | Прыжок в длину | Менее 120 см | 120 см | 130 см | 140 см | 145 см | 165 см |
| 5 | Наклон вперед | | | | пальцами | ладонями | Уйти в плюс |
| 6 | Прыжки через скакалку за 1 мин | Менее 110 раз | 110 раз | 120 раз | 130 раз | 140 раз | 150 раз и более |
| Плавательная подготовка | | | | | | | |
| 1 | 100 м комплексное плавание | Более 2,20 сек | 2,10,1-2,20 сек | 2,10-2,00,1 сек | 2,00-1,50,1сек | 1,50-1,40сек | Менее 1,40 сек |
| 2 | 200 м интегральное плавание (75 м в/ст+25 м проныр) | Более 3,50 мин | 3,40,1-3,50 сек | 3,30,1-3,40 сек | 3,20,1-3,30 сек | 3,10,1-3,20 сек | Менее 3,10 сек |

| Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1 | Продольный шпагат правой, левой ногой | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 2 | Поперечный шпагат | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 3 | Гимнастический мост (см от кистей до пяток, прямой угол) | Более 40 см | 30-40 см | 20-30 см | 15-20 см | 10-15 см | Менее 10 см |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| 1 | 100 м спец комплекс (25 м бал.нога, 25 м торпеда, 25 м ныр.,25 м эгбитэ) | Более 3,50 мин | 3,40,1-3,50 сек | 3,30,1-3,40 сек | 3,20,1-3,30 сек | 3,10,1-3,20 сек | Менее 3,10 сек |
| 2 | Участие в соревнованиях не менее 4 раз в год | | | | | | 2 разряд |

Группы учебно-тренировочные 5-го года обучения.

| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|
| | Упражнение | 0 БАЛЛОВ | 1 БАЛЛ | 2 БАЛЛА | 3 БАЛЛА | 4 БАЛЛА | 5 БАЛЛОВ |
| 1 | Подтягивание | 1 | 2 раз | 3 раза | 4 раз | 5 раз | 7 раз |
| 2 | В висе на гимнастической стенке подъем ног до перекладины | 7 раз | 8-9 раз | 10-11 раз | 12-13 раз | 14-15 раз | 16 раз |
| 3 | Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой | Более 40 см | 30-40 см | 20-29 см | 10-19 см | 1-9 см | 0 см |
| 4 | Прыжок в длину | Менее 120 см | 120 см | 130 см | 140 см | 145 см | 165 см |
| 5 | Наклон вперед | | | | пальцами | ладонями | Уйти в плюс |
| 6 | Прыжки через скакалку за 1 мин | Менее 120 раз | 120 раз | 130 раз | 140 раз | 150 раз | 160 раз и более |
| Плавательная подготовка | | | | | | | |
| 1 | 100 м комплексное плавание | Более 2 мин | 2,00-1,50 сек | 1,45,1-1,50 сек | 1,40,1-1,45 сек | 1,35-1,40сек | Менее 1,35сек |
| 2 | 200 м интегральное плавание (75 м в/ст+25 м проныр) | Более 3,40 мин | 3,30,1-3,40 сек | 3,20,1-3,30 сек | 3,10,1-3,20 сек | 3,00-3,10 сек | Менее 3,00 сек |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Продольный шпагат правой, левой ногой | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 2 | Поперечный шпагат | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 3 | Гимнастический мост (см от кистей до пяток, прямой угол) | Более 40 см | 30-40 см | 20-30 см | 15-20 см | 10-15 см | Менее 10 см |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| 1 | 100 м спец комплекс (25 м бал.нога, 25 м торпеда, 25 м ныр.,25 м эгбитэ) | Более 3,40 мин | 3,30,1-3,40 сек | 3,20,1-3,30 сек | 3,30,1-3,20 сек | 3,00-3,10 сек | Менее 3,00 сек |
| 2 | Участие в соревнованиях не менее 4 раз в год | | | | | | 1 разряд |

Группы спортивного совершенствования 1-го года обучения.

| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------------|
| | Упражнение | 0 БАЛЛОВ | 1 БАЛЛ | 2 БАЛЛА | 3 БАЛЛА | 4 БАЛЛА | 5 БАЛЛОВ |
| 1 | Подтягивание | Менее 5 раз | 5 раз | 6 раза | 7 раз | 8 раз | Более 8 раз |
| 2 | В висе на гимнастической стенке подъем ног до перекладины | 7 раз | 8-9 раз | 10-11 раз | 12-13 раз | 14-15 раз | 16 раз |
| 3 | Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой | Более 40 см | 30-40 см | 20-29 см | 10-19 см | 1-9 см | 0 см |
| 4 | Прыжок в длину | Менее 140 см | 140 см | 145 см | 150 см | 155 см | 175 см |
| 5 | Наклон вперед | | | | 25 см | 24,5см | 25 см |
| 6 | Прыжки через скакалку за 1 мин | Менее 130 раз | 130 раз | 140 раз | 150 раз | 160 раз | 170 раз и более |
| Плавательная подготовка | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|----------------|
| 1 | 100 м комплексное плавание | Более 2 мин | 2,00-1,50 сек | 1,45,1-1.50 сек | 1,40,1-1.45 сек | 1,35-1,40сек | Менее 1,35сек |
| 2 | 200 м интегральное плавание (75 м в/ст+25 м проныр) | Более 3,40 мин | 3,30,1-3,40 сек | 3,20,1-3,30 сек | 3,10,1-3,20 сек | 3,00-3,10 сек | Менее 3,00 сек |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 1 | вертикальный шпагат правой, левой ногой | Более 4 см | 4 см | 3 см | 2 см | 1 см | 0 см |
| 2 | Поперечный шпагат | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 3 | Гимнастический мост (см от кистей до пяток, прямой угол) | Более 40 см | 30-40 см | 20-30 см | 15-20 см | 10-15 см | Менее 10 см |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| 1 | 100 м спец комплекс (25 м бал.нога, 25 м торпеда, 25 м ныр.,25 м эгбитэ) | Более 3,40 мин | 3,30,1-3,40 сек | 3,20,1-3,30 сек | 3,30,1-3,20 сек | 3,00-3,10 сек | Менее 3,00 сек |
| 2 | Участие в соревнованиях не менее 4 раз в год | | | | | | Норматив КМС |

Группы спортивного совершенствования 2-го года обучения.

| | | | | | | | |
|--|--|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| | Упражнение | 0 БАЛЛОВ | 1 БАЛЛ | 2 БАЛЛА | 3 БАЛЛА | 4 БАЛЛА | 5 БАЛЛОВ |
| 1 | Подтягивание | Менее 7 раз | 7 раз | 8 раз | 9 раз | 10 раз | Более 10 раз |
| 2 | В висе на гимнастической стенке подъем ног до перекладины | Менее 9 раз | 9-10 раз | 11-12 раз | 13-14 раз | 15-16 раз | Более 17 раз |
| 3 | Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой | Более 40 см | 30-40 см | 20-29 см | 10-19 см | 1-9 см | 0 см |
| 4 | Прыжок в длину | Менее 140 см | 140 см | 145 см | 150 см | 155 см | 175 см |
| 6 | Наклон вперед | | | | Пальцами | ладонями | Уйти в плюс |
| 7 | Прыжки через скакалку за 1 мин | Менее 140 раз | 140 раз | 150 раз | 160 раз | 170 раз | 180 раз и более |
| Плавательная подготовка | | | | | | | |
| 1 | 100 м комплексное плавание | Более 2 мин | 2,00-1,50 сек | 1,45,1-1.50 сек | 1,40,1-1.45 сек | 1,35-1,40сек | Менее 1,35сек |
| 2 | 400 м интегральное плавание (75 м в/ст+25 м проныр) | Более 6,50 мин | 6,40,1-6,50 сек | 6,30,1-6.40 сек | 6,20,1-6,30сек | 6,10,1-6,20 сек | Менее 6,10 сек |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Вертикальный шпагат правой, левой ногой | Более 3 см | 3 см | 2 см | 1 см | 0 см | В провисе |
| 2 | Поперечный шпагат | Не выполнен | | | | На полу | С рейки |
| 3 | Гимнастический мост (см от кистей до пяток, прямой угол) | Более 40 см | 30-40 см | 20-30 см | 15-20 см | 10-15 см | Менее 10 см |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| 1 | 100 м спец комплекс (25 м бал.нога, 25 м торпеда, 25 м ныр.,25 м эгбитэ) | Более 3,40 мин | 3,30,1-3,40 сек | 3,20,1-3,30 сек | 3,30,1-3,20 сек | 3,00-3,10 сек | Менее 3,00 сек |
| 2 | Участие в соревнованиях не менее 4 раз в год | | | | | | Норматив КМС |

Таблица пересчета результатов контрольно-переводных нормативов

1 Участие в соревнованиях не менее 4-х раз в год.

Подтверждение норматива МС

Раздел 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. ЛИТЕРАТУРА

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 160 с.
2. Васильева Е.В. Танец. – М.: Искусство, 1968. – 247 с.
3. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
5. Боголюбова М.С, Г.В Максимова Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. – М., 2004.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 2001.
7. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.
8. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье, 1979. – 104 с.
9. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
10. Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 232 с.
11. Синхронное плавание. Правила соревнований. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983. – 53 с.
12. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989. – 120 с.
13. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

Раздел 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта синхронное плавание

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной подготовки) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 2-3 | 2-3 | 3 | 3 | 1-3 | 2-3 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 | 2-3 | 2-3 |
| Основные | 2 | 2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |

Перечень тренировочных сборов

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

| | | | | | | |
|-----|---|------------------------------------|------------|---|---|--|
| | | | | | | подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 3 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Аппаратура для трансляции музыки под водой (гидрофон, звуковые колонки) | комплект | 4 |
| 2. | Видеокамера | комплект | 4 |
| 3. | MP3,CD | штук | 4 |
| 4. | Покрытие фрикционное (нескользящее) | 2 м | 20 |
| 5. | Прибор для определения силы звука под водой | штук | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 6. | Гантели массивные от 1 кг до 2 кг | Комплект | 20 |
| 7. | Утяжелители на пояс от 1 кг до 2 кг | штук | 20 |
| 8. | Утяжелители на ноги от 0,5 кг до 1 кг | Комплект | 20 |
| 9. | Подводная видеокамера движений под водой | комплект | 1 |
| 10. | Доска для плавания | штук | 20 |
| 11. | Зеркало 2х3 м | штук | 2 |
| 12. | Лопаточки для плавания | штук | 20 |
| 13. | Метроном | штук | 2 |
| 14. | Обруч гимнастический | штук | 10 |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 17. | Станок хореографический | Комплект | 1 |
| 18. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |