

Министерство физической культуры, спорта и туризма
Республики Марий Эл

УТВЕРЖДЕНО

Приказ министерства физической
культуры, спорта и туризма
Республики Марий Эл

от «___» _____ 20__ г.

№ _____

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ
и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского
резерва

Йошкар-Ола

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ	5
1.1. Этапы и задачи многолетней подготовки	6
1.2. Режим и наполняемость учебных групп	7
1.3. Организация и режим работы спортивных школ	8
2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	9
2.1. Учебный план	10
2.2. Теоретическая подготовка	11
2.3. Практическая подготовка в группах НП 1 года обучения	13
2.4. Практическая подготовка в группах НП свыше 1 года обучения	15
2.5. Планирование занятий	17
2.7. Нормативные требования для групп начальной подготовки	18
2.7.1. Методика тестирования общей физической подготовленности	18
2.7.2. Нормативные оценки общей физической подготовленности	19
2.7.3. Оценка специальной физической и технической подготовленности	21
3. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ	22
3.1. Учебный план	23
3.2. Теоретическая подготовка	24
3.3. Практическая подготовка в УТГ 1 года обучения	28
3.4. Практическая подготовка в УТГ 2 года обучения	31
3.5. Практическая подготовка в УТГ 3 года обучения	33
3.6. Практическая подготовка в УТГ свыше 3 лет обучения	36
3.7. Нормативные требования	39
4. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	40
4.1. Учебный план	40
4.2. Теоретическая подготовка	42
4.3. Практическая подготовка в СПС 1 года обучения	46
4.4. Практическая подготовка в СПС 2 года обучения	49
4.5. Практическая подготовка в СПС свыше 2 лет обучения	51
4.7. Нормативные требования	55
5. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	59
5.1. Учебный план	60
5.2. Теоретическая подготовка	61
5.3. Практическая подготовка в ВСМ 1 года обучения	65
5.4. Практическая подготовка в ВСМ 2 года обучения	68

5.5. Нормативные требования	71
6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	73
7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	74
8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	77
9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	80
10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	80
11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ	80
12. УЧЕБНЫЕ ДОКУМЕНТЫ	82
13. ГОДОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	84
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	85

Пояснительная записка

Учебная программа предназначена для специалистов, тренеров учебно-спортивных учреждений Республики Марий Эл (СДЮСШОР, СДЮШОР). Данная программа составлена на основе директивных и нормативных документов Министерств образования Российской Федерации, приказа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму и Министерства физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития синхронного плавания как вида спорта.

Учебная программа отделения синхронного плавания Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Республики Марий Эл «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» разработана и составлена на основе директивных и нормативных документов.

Программа предназначена для отделения синхронного плавания Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Республики Марий Эл «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» и является методическим материалом для разработки программ объединений по интересам базового и повышенного уровней.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов, занимающихся синхронным плаванием, на весь период обучения и тренировки – от начального обучения до высшего спортивного мастерства. В ней предусмотрена последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений, анализ их деятельности показывают, что спортивное мастерство юных спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на начальном этапе специализации.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, девушек и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по

отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;

– строгое соблюдение принципа и постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одаренных девушек, способных наполнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы. В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки синхронисток, структура и основные положения работы спортивных школ, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по синхронному плаванию в комплексных и специализированных школах (вне зависимости от ведомственной их принадлежности), является настоящая Программа.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы комплексной и специализированной школ (климатические условия, наличие материальной базы и др.) дирекция и педагогический совет СДЮСШОР могут вносить частные изменения в содержание Программы с согласия Учредителя, сохраняя при этом ее основную направленность.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Имеющийся многолетний опыт работы детско-юношеских спортивных школ свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и девушек к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры общеобразовательных школ.

В соответствии с типовым положением СДЮСШОР призваны решать следующие задачи:

- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие;
- готовить спортивный резерв для передачи в высшее звено;
- готовить из числа юных спортсменов инструкторов-общественников и судей по спорту;

– оказывать помощь общеобразовательной школе в организации спортивно-массовой работы.

1.1. Этапы и задачи многолетней подготовки

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва основывается на последовательной реализации трех этапов многолетней подготовки (табл. 1).

Таблица 1

Возрастные границы этапов подготовки в синхронном плавании

Этап	отбора и начальной подготовки	специализированной подготовки		высшего спортивного мастерства
		период начальной специализации	период углубленной специализации	
Группы	НП 1, >1	УТГ 1,2,3 и >3	СПС 1, 2 и >2	ВСМ 1 и >
Возраст	6-17	6-13	13-16	16 и старше

Первый этап – отбора и начальной подготовки. Задачами этого этапа являются выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение жизненно важному навыку плавания; обучение основам техники синхронного плавания; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям синхронным плаванием; навыков гигиены и самоконтроля.

Второй этап – специализированной подготовки, в котором выделяются периоды начальной и углубленной специализации.

Особое внимание необходимо уделять формированию устойчивого интереса юных спортсменок к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию. Задачи периода начальной специализации:

- разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья юных спортсменок;
- создание двигательного потенциала для развития специальных физических качеств;
- освоение техники синхронного плавания;
- воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться.

Период углубленной специализированной подготовки предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; освоение техники синхронного плавания.

Третий этап – высшего спортивного мастерства, предполагающий достижение максимальных результатов. Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

1.2. Режим и наполняемость учебных групп

Положение о спортивных школах предусматривает следующую структуру, режим работы и наполняемость учебных групп (табл. 2).

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в школу, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1. Группы начальной подготовки				
1-й и выше	6-17	12	6	Уметь плавать, выполнить нормативы по ОФП
2. Учебно-тренировочные группы				
1-й	6-8	12	10	Выполнить контрольно-нормативные требования программы по ОФП, СФП, спортивному плаванию
2-й	8-9	10	12	Выполнить нормативы по ОФП, СФП, спортивному плаванию и требования юношеских разрядов
3-й	10-11	9	15	Выполнить нормативы по ОФП, СФП, хореографии, акробатике, плаванию, III -II разряд по синхронному плаванию
4-й	12-13	8	18	Выполнить нормативы по ОФП, СФП, хореографии, акробатике, плаванию, I разряд по синхронному плаванию
3. Группы спортивного совершенствования				
1-й	13-15	7	24	Выполнить нормативы по ОФП, СФП, хореографии, акробатике, плаванию, КМС разряд по синхронному плаванию
2-й	14-16	6	24	Выполнить нормативы по ОФП, СФП, хореографии, акробатике, плаванию, прыжкам в воду, подтвердить норматив КМС. Для перевода в ГВСМ – норматив МС по синхронному плаванию.
4. Группы высшего спортивного совершенствования				

1-й	с 15	5	25 (30-32)	Выполнить требования по ОФП, СФП. Норматив МС.
-----	------	---	---------------	---

В группы начальной подготовки зачисляются желающие заниматься синхронным плаванием, которые не имеют отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом, прошедшие тестовый отбор. Зачисление учащихся производится по заявлению поступающего при согласии родителей и наличии допуска врача.

Учебно-тренировочные группы формируются из числа учащихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет и сдавших контрольно-переводные нормативы.

По окончании учебного года в общеобразовательной школе количественный состав групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп может составлять не менее 50% имеющегося.

На этап спортивного совершенствования зачисляются учащиеся, выполнившие нормативные требования программы и выполнившие или подтвердившие звание «Кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсменки, выполнившие требования спортивного звания не ниже «Мастер спорта».

Количество учащихся в группах минимальное; в зависимости от возможностей специализированного учебно-спортивного учреждения в пределах правил техники безопасности оно может быть увеличено на 1-3 человека в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах; 1-2 – в группах спортивного совершенствования и 1 – в группах высшего спортивного мастерства.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета при улучшении спортсменками результатов выступления в соревнованиях, тестирования общей, специальной и технической подготовленности и выполнения требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, могут оставаться на повторный год обучения, но не более одного раза на каждом этапе. Выпуск производится после окончания каждого этапа обучения. Зачисление и выпуск учащихся оформляется приказом директора спортивной школы.

1.3. Организация и режим работы спортивных школ

Учебный год начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные задания, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных – трех и спортивного совершенствования – четырех часов.

СДЮСШОР организует и проводит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором школы.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. С этой целью в настоящей программе приведены примерные план-схемы подготовки для каждого этапа обучения, значение которых состоит в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса. Схемы построены на основе календарной линейки с делением на месяцы и недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи между собой и во времени. В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки контингента в спортивных школах по синхронному плаванию.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, в пространстве, по степени мышечных усилий.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки;
- развитие физических качеств (гибкости, быстроты, координации);
- овладение прикладными двигательными навыками;
- обучение технике спортивных способов плавания;
- обучение основам техники синхронного плавания;
- обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики и прыжкам на батуте;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности юных спортсменов.

Практическая подготовка юных синхронисток на этапе начальной специализации включает общую физическую, хореографическую подготовку, основы художественной гимнастики, акробатики и прыжков на батуте, спортивное плавание, специальную физическую и техническую подготовку.

При обучении следует пользоваться методами показа и рассказа (показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения), так как учащиеся этого возраста склонных к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным – сводиться к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять, следует использовать различные понятные детям образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Большинство упражнений должно проводиться в виде игр или игровых заданий.

Годовой объем работы составляет 208 часов для групп начальной подготовки 1 года обучения и 312 часов для групп начальной подготовки свыше 1 года обучения. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов.

2.1. Учебный план

Основой планирования в группах начальной подготовки является учебный план.

Таблица 3

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий
в группах начальной подготовки**

Разделы подготовки	Количество часов	
	НП-1	НП>1
I. Теоретическая подготовка:		
История развития синхронного плавания	0,5	0,3
Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием	0,5	0,5
Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании		0,2
Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании	0,5	
Основы техники синхронного плавания	0,5	0,3
Техника классификационных фигур синхронного плавания	0,5	0,3
Техника спортивного плавания и прыжков в воду	0,5	0,3
Основы техники хореографических упражнений		0,3
Основы музыкальной грамоты		0,2
Психологическая подготовка спортсменов		0,4
Правила организации и проведения соревнований		0,2
Итого часов:	3	3
II. Практическая подготовка:		
Общая физическая подготовка	42	46
Хореография	26	52
Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте	24	46
Специальная физическая подготовка	33	51
Спортивное плавание, прыжки в воду	62	76
Техника синхронного плавания	14	31
III. Контрольные испытания	4	7
Итого часов:	205	306
Всего часов:	208	312

2.2. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием

Правила безопасности при проведении занятий на воде, оказание первой помощи при несчастных случаях. Правила поведения в бассейне. Краткие сведения о спасательных средствах и их использовании.

История развития синхронного плавания

Возникновение и развитие синхронного плавания как вида спорта. Развитие синхронного плавания в России, в Республике Марий Эл, в отдельных городах. Значение и место синхронного плавания в системе физического воспитания.

Гигиенические требования, режим и питание при занятиях синхронным плаванием

Правила соблюдения личной гигиены. Режим труда и отдыха. Режим спортсменки. Гигиенические основы закаливания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Техника спортивного плавания и прыжков в воду

Общая характеристика спортивного плавания. Понятие о технике спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Техника стартов и поворотов. Ошибки в технике и пути их устранения. Характеристика простейших прыжков в воду. Техника прыжков в воду. Типичные ошибки и методы их устранения.

Основы техники и тактики синхронного плавания

Техника и тактика в синхронном плавании. Техника выполнения основных гребков (плоский, стандартный, обратный, смешанный, опорный). Общая характеристика разновидностей передвижения в синхронном плавании (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каное). Ошибки и способы их устранения.

Техника классификационных фигур синхронного плавания

Понятие о технике. Техника простейших фигур (группировка, вращение в группировке, волна, марлин, шука, оборот вперед и назад в группировке и согнувшись). Основные требования к технике исполнения фигур (темп, ритм, правильная геометрия, высота). Ошибки и методы их устранения.

Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании

Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации. Терминология в синхронном плавании.

Основы техники хореографических упражнений

Характеристика упражнений и их классификация. Основные формы упражнений. Элементы классического, народного и современного танцев.

Основы музыкальной грамоты

Элементы музыкальной грамоты: звук, темп, ритм. Музыкальная фраза. Ритмические остановки (паузы). Размер музыкального произведения. Ознакомление с сочинениями малой формы.

Психологическая подготовка спортсменок

Понятие «психологическая подготовка». Основные методы развития волевых качеств. Взаимосвязь психологической подготовки с другими видами подготовки – физической, технической, тактической. Формирование личности юной спортсменки в процессе тренировки (волевые качества,

целеустремленность, тонкость и точность ощущений, устойчивость внимания, развитие памяти и т.п.).

Правила организации и проведения соревнований

Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Возрастные группы участниц. Права и обязанности участниц соревнований. Правила соревнований.

2.3. Практическая подготовка в группах начальной подготовки 1 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 208 часов занятий по 4 часа в неделю; общая физическая подготовка – 42 часа, хореография – 26 часов, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте – 24 часа, специальная физическая подготовка – 33 часа, техника синхронного плавания – 14 часов в год.

2.3.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о командах. Строй, шеренга, колонна. Дистанция, интервал. Построения (в шеренгу, колонну, круг), строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, шеи, ног.

Упражнения с предметами. С гимнастической палкой: основные и несимметричные положения; круговые движения палкой из различных исходных положений; выкрут вперед и назад; перешагивание через палку. С мячом: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх и ловля после удара о пол.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба, перешагивание, прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе; поднятие ног и наклоны туловища сидя на скамейке. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны, приседание на двух и одной ногах с опорой о стенку.

Прикладные упражнения: разновидности ходьбы и бега, бег в чередовании с ходьбой; прыжки с места в длину; метание малого мяча с места.

Игровые задания, подвижные игры, эстафеты.

2.3.2. Хореография

Знакомство с элементами музыкальной грамоты: характер музыкального произведения, такт, затакт, счет, темп, ритм; маршевая и танцевальная музыка.

Упражнения для развития ориентации и координации движений: построения в колонну, шеренгу, круг, повороты, перестроения. Упражнения на развитие мышечного чувства: для рук, кистей, пальцев, ног.

Постановка корпуса, изучение позиций ног, рук. Ознакомление с элементами классического экзерсиса у опоры: *demi-pliés*, *battements tendus* с I позиции, *relevé*.

Передвижения и элементы танцев: шаг с носка, приставной шаг с носка и на носках; переменный шаг вперед, назад, шаг с подскоком; русский шаг с движением руками; притопы; бег и его разновидности; поклон.

2.3.3. Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте

Художественная гимнастика

Упражнения для формирования осанки. Ходьба: на носках, пятках, наружных и внутренних краях стопы с различными положениями и движениями рук, мягкий, перекатный, приставной шаг; ходьба с закрытыми глазами. Бег на месте и с продвижением в различном темпе: легкий, пружинный, перекатный, острый. Упражнения для рук и плечевого пояса: круги, волны в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, волны (в различных исходных положениях). Прыжки: на двух ногах, на одной, с ноги на ногу, ноги врозь, прогнувшись. Равновесия: стойка на носках, то же с движением рук, стойка на одной ноге с различными положениями рук, повороты на 90°, на 180°.

Акробатика

Группировка лежа, сидя, в приседе. Перекат вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед, назад из упора стоя ноги врозь, из упора присев. Мост из положения лежа на полу. Стойка на лопатках.

2.3.4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости и подвижности в плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и позвоночном столбе (маховые упражнения и специальное растягивание). Упражнения для развития координации движений: асимметричные упражнения, упражнения, выполняемые с уменьшением площади опоры и т.п. Имитационные упражнения основных позиций синхронного плавания (на спине, на груди, на боку, согнув колено, группировка, плотная группировка), специальных передвижений (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер, каное, опорный гребок). Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений. Движения и передвижения под музыку различного характера.

2.3.5. Спортивное плавание, прыжки в воду

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

2.3.6. Техника синхронного плавания

Обучение технике основных гребков синхронного плавания. Техника плоского, стандартного, обратного гребков. Основные позиции синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, на спине, согнув колени; на груди, согнув колени; группировка, плотная группировка. Ознакомление с разновидностями передвижений: на спине (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер), на груди (обратный гребок, пропеллер). Обучение простейшим фигурам, соответствующим требованиям III юношеского разряда. Подготовительные упражнения, упражнения для исправления ошибок.

2.4. Практическая подготовка в группах начальной подготовки свыше 1 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 312 часов занятий по 6 часов в неделю; общая физическая подготовка – 47 часов, хореография – 52 часа, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте – 48 часов, специальная физическая подготовка – 50 часов, спортивное плавание – 74 часа, техника синхронного плавания – 28 часов в год.

2.4.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног.

Упражнения с предметами. С гимнастической палкой: основные и несимметричные положения; перешагивание; выкрут. С мячом: броски и ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх двумя руками и ловля после удара о пол, аналогично одной рукой.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба, перешагивание; поднимание ног и наклоны туловища сидя на скамейке; прыжки со скамейки и через скамейку вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе, лазание по наклонно поставленной скамейке. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны, приседание на одной ноге с опорой о стенку.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-40 м, бег в чередовании с ходьбой. Прыжки с места в длину и высоту. Метание малого мяча с места.

Игровые задания, подвижные игры, эстафеты.

2.4.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры: упражнения для рук; demi-plié, plié, battements tendus, battements tendus с demi-plié, relevés на полупальцы, passé par terre, demi-rond de jambe par terre по четверти круга, положение sur le cou-de-pied вперед и назад, подготовительные упражнения к battements tendus jetés с I позиции и к battements frappes, temps relevé, прыжки temps levé.

Движения на середине зала: упражнения для рук на месте и в движении; demi-plié, plié, battements tendus, battements tendus с demi-plié, demi-rond de jambe par terre по четверти круга, прыжки temps levé, изучение положения sur le cou-de-pied, port de bras.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; элементы русского, белорусских, молдавских танцев.

2.4.3. Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте

Художественная гимнастика

Ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинный, перекатный, острый. Упражнения для рук: круги, волны в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, волны (в различных исходных положениях). Прыжки: на двух ногах, на одной, с ноги на ногу, ноги врозь, прогнувшись. Повороты: на 90 и 180°, на 360°. Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге с различными положениями рук, аналогично с закрытыми глазами.

Акробатика

Группировка в приседе, лежа на спине, стоя на одной ноге. Перекаты вперед, назад, в сторону. Кувырки: вперед из упора присев, из основной стойки, с шага вперед, подряд несколько кувырков вперед, кувырок назад из положения лежа на спине в группировке, из упора присев, из основной стойки. Стойка на лопатках, то же с опорой ладонями о мат, руки назад; стойка с движениями ног (согнув ноги, ноги врозь, скрестно и т.п.), стойка на голове. Обучение стойке на руках. Мост из положения лежа на полу, сидя на коленях.

Прыжки на батуте

Исходные положения. Ходьба по сетке с различными положениями рук.

2.4.4. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности в плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и позвоночном

столбе (маховые упражнения и специальное растягивание). Упражнения на развитие координации движений: асимметричные упражнения, упражнения, выполняемые с уменьшением площади опоры, и т.п. Имитационные упражнения основных позиций синхронного плавания (на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, согнув колено, угол вверх), специальных передвижений (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ, опорный гребок). Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений. Движения и передвижения под музыку различного характера.

2.4.5. Спортивное плавание, прыжки в воду

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин; эстафетное плавание.

Изучение техники прыжков в воду: исходные положения (передняя, задняя стойки); подготовительные упражнения для изучения прыжков из передней стойки с бортика бассейна (соскоки ногами вниз из передней стойки), аналогично из задней стойки; обучение спадом.

Игры и развлечения в воде.

2.4.6. Техника синхронного плавания

Техника основных гребков синхронного плавания: плоского, стандартного, обратного гребков. Основные позиции синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, обратная группировка; на спине, согнув колено; на груди, согнув колено; угол вверх; на спине, согнувшись. Разновидности передвижений: на спине (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер), на груди (обратный гребок, пропеллер, каноэ). Модификация спортивных способов плавания: плавание с движением ног кролем (положение глissера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков. Обучение простейшим фигурам синхронного плавания. Техника опорного гребка. Обучение опорному гребку в горизонтальной и вертикальной плоскостях (на месте и в движении). Упражнения для исправления ошибок.

2.5. Планирование занятий

Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле для групп начальной подготовки первого года и свыше одного года обучения представлены в примерных план-схемах подготовки на годичный цикл.

2.7. Нормативные требования для групп начальной подготовки

2.7.1. Методика тестирования общей физической подготовленности

1. Бег 10 м с высокого старта.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Фиксируется время преодоления дистанции.

2. Пятиминутный бег.

а) На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсменов бежит от одной линии до другой, достигнув которой разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут. Фиксируется общее количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

б) Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которое спортсмен пробежал за 5 минут.

3. Челночный бег 10 м.

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через каждые 1,5 м от предыдущего круга чертится следующий (5 кругов или мячей); на расстоянии 2 м от последнего круга (мяча) чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева второй и так далее до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

4. Прыжок в длину с места.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

5. Прыжок вверх с места.

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Фиксируется разница между отметкой «2» и отметкой «1», которая является высотой прыжка.

6. Прыжки с «добавками».

Определяется максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливается граница. На расстоянии 1/4 максимального результата от линии старта чертится первая линия, на расстоянии 3/4 – вторая. Спортсмен совершает прыжки с линии старта в пределы выделенных границ (1/4 – 3/4), постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («добавки»), которые по своей длине превышают границу 1/4 и каждый предыдущий

прыжок. Подсчет «добавок» прекращается, как только спортсмен достиг границы 3/4 или в трех прыжках, выполненных подряд не увеличил длину прыжка. Фиксируется количество засчитанных прыжков.

7. Наклон вперед.

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, прямые ноги вместе. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек, закрепленных у скамейки вертикально таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки (одна линейка обращена вверх, другая вниз). Если кончики пальцев испытуемого при наклоне ниже верхнего края скамейки – результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Наклон следует выполнять плавно, без рывковых движений; не сгибать ноги в коленных суставах. Фиксируется глубина наклона.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Из положения упор лежа на груди спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. В момент максимального сгибания рук угол в локтевом суставе должен быть не более 90°, разгибание – полностью. Определяется количество разгибаний рук («отжиманий»).

2.7.2. Нормативные оценки по общей физической подготовленности

Нормативные требования по общей физической подготовленности для групп начальной подготовки приведены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативные оценки по общей физической подготовленности

Тест	Балл	Возраст, лет			
		7	8	9	10
1	2	3	4	5	6
Бег 10 м, с	5	2,73 и лучше	2,53 и лучше	2,33 и лучше	2,17 и лучше
	4	2,74-2,93	2,54-2,71	2,34-2,49	2,18-2,31
	3	2,94-3,25	2,72-3,03	2,50-2,74	2,32-2,53
	2	3,26-3,54	3,04-3,31	2,75-2,98	2,54-2,73
	1	3,55 и хуже	3,32 и хуже	2,99 и хуже	2,74 и хуже
Бег 5 мин, м	5	1060 и более	1104 и более	1150 и более	1196 и более
	4	995-1059	1039-1103	1085-1149	1131-1195
	3	903-994	948-1038	996-1084	1042-1130
	2	838-902	884-947	930-995	976-1041
	1	837 и менее	883 и менее	929 и менее	975 и менее

Продолжение табл. 4

1	2	3	4	5	6
Челночный бег 10 м, с	5	3,02 и лучше	2,97 и лучше	2,85 и лучше	2,75 и лучше
	4	3,03-3,13	2,98-3,08	2,86-2,96	2,76-2,85
	3	3,14-3,40	3,09-3,25	2,97-3,12	2,86-3,00
	2	3,41-3,55	3,26-3,40	3,13-3,25	3,01-3,12
	1	3,56 и хуже	3,41 и хуже	3,26 и хуже	3,13 и хуже
Прыжок в длину, см	5	155 и более	161 и более	167 и более	175 и более
	4	143-154	151-160	158-166	165-174
	3	131-142	139-150	145-157	153-164
	2	122-130	129-138	136-144	143-152
	1	121 и менее	128 и менее	135 и менее	142 и менее
Прыжок вверх, см	5	24 и более	27 и более	30 и более	33 и более
	4	22-23	25-26	28-29	31-32
	3	19-21	22-24	25-27	28-30
	2	16-18	20-21	22-24	26-27
	1	15 и менее	19 и менее	21 и менее	25 и менее
Прыжки с добавками, кол-во добавок	5	16 и более	18 и более	20 и более	22 и более
	4	14-15	16-17	18-19	19-21
	3	11-13	13-15	15-17	16-18
	2	9-10	10-12	13-14	14-15
	1	8 и менее	9 и менее	12 и менее	13 и менее
Наклон вперед, см	5	20 и более	20 и более	20 и более	20 и более
	4	18-19	18-19	18-19	18-19
	3	15-17	15-17	15-17	15-17
	2	12-14	12-14	12-14	12-14
	1	11 и менее	11 и менее	11 и менее	11 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	11 и более	14 и более	16 и более	17 и более
	4	8-10	10-13	12-15	13-16
	3	5-7	6-9	7-11	8-12
	2	2-4	3-5	4-6	5-7
	1	1 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в восьми тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 36-40 баллов; хорошему – 30-35 баллов; удовлетворительному – 24-29 баллов; неудовлетворительному – 23 и менее баллов.

Для зачисления и перевода юных спортсменок в учебно-тренировочные группы следует ориентироваться в первую очередь на тех, кто набирает 30 баллов и более.

2.7.3. Оценка специальной физической и технической подготовленности в группах начальной подготовки

Для оценки специальной физической подготовленности юных синхронисток на конец учебного года рекомендуется использовать приведенные в таблице 5 тесты.

Таблица 5

Оценка специальной физической подготовленности в группах начальной подготовки

Тест	Балл	Возраст, лет			
		7	8	9	10
1	2	3	4	5	6
Кроль на груди 25 м, с	5	36,31 и менее	29,83 и менее	24,95 и менее	21,17 и менее
	4	36,32-42,44	29,84-33,29	24,96-27,46	21,18-24,36
	3	42,45-50,84	33,30-38,03	27,47-30,89	24,37-28,72
	2	50,85-56,98	38,04-41,49	30,90-33,40	28,73-31,91
	1	56,99 и более	41,50 и более	33,41 и более	31,92 и более
Кроль на спине 25 м, с	5	48 и менее	27,35 и менее	26,34 и менее	23,11 и менее
	4	48,01-54,39	27,36-34,37	26,35-30,19	23,12-29,06
	3	54,40-63,15	34,38-43,98	30,20-35,46	29,07-34,33
	2	63,16-69,55	43,99-51,00	35,47-39,31	34,34-38,18
	1	69,56 и более	51,01 и более	39,32 и более	38,19 и более
Брасс 25 м, с	5	45,52 и менее	44,04 и менее	31,41 и более	29,48 и менее
	4	45,53-57,53	44,05-46,86	31,42-35,52	29,49-33,32
	3	57,54-75,98	46,87-48,69	35,53-41,15	33,33-38,59
	2	75,99-89,46	48,70-50,02	41,16-45,26	38,60-42,43
	1	89,47 и более	50,03 и более	45,27 и более	42,44 и более
«Уж» 25 м, мин, с	5	1.07,22 и менее	1.01,76 и менее	0.55,92 и менее	0.53,90 и менее
	4	1.07,23-1.26,51	1.01,77-1.05,48	0.55,93-0.60,03	0.53,91-0.54,94
	3	1.26,52-1.52,90	1.05,49-1.10,57	0.60,04-0.65,67	0.54,95-0.56,37
	2	1.52,91-2.12,19	1.10,58-1.14,29	0.65,68-0.69,79	0.56,38-0.57,40
	1	2.12,20 и более	1.14,30 и более	0.69,80 и более	0.57,41 и более

Примечание: старт из воды (с толчка).

Для контроля специальной физической и технической подготовленности в течение и на конец учебного года в группах начального обучения рекомендуется использовать следующие тесты:

на суше:

- мост из положения лежа на спине – расстояние между пяткой и лучезапястным суставом не более 50 см;
- выкрут – хват не более 68 см;
- в висе на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла – не менее 10 раз;
- наклон с захватом – фиксация не менее 10 секунд;

- выпрыгивания вверх из глубокого приседа – не менее 5 раз;
- продольный шпагат правой, левой – бедра касаются пола;
- поперечный шпагат – расстояние от бедра до пола не более 10 см;
- стойка на руках с опорой о стену;
- кувырок вперед – выполнить технически правильно;
- основная стойка на носках с закрытыми глазами – фиксация положения не менее 5 секунд;
- в воде:
- плавательная подготовленность: 50 м кроль на груди, 50 м кроль на спине, 50 м брасс, 25 м дельфин без учета времени;
- техническая подготовленность: для групп начальной подготовки первого года обучения 25 м стандартный гребок, 25 м обратный гребок; для групп начальной подготовки второго года обучения по 50 м соответственно – выполнить технически правильно.

3. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсменки проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения синхронистки проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники синхронного плавания.

Основные задачи подготовки в учебно-тренировочных группах:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств; совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- совершенствование техники гребковых движений рук, ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания;
- совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение соответствующего разряда по синхронному плаванию.

3.1. Учебный план для учебно-тренировочных групп

В таблице 6 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп каждого года обучения.

Таблица 6

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочных групп

Разделы подготовки	Количество часов			
	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ>3
1	2	3	4	5
I. Теоретическая подготовка				
Физическая культура и спорт в Республике Марий Эл	0,5	0,5		
Актуальные вопросы современного синхронного плавания			1	1
Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием	0,5	0,5	0,5	0,5
Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании	1			1
Краткие сведения о физиологических основах тренировки			1	2
Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании	1	0,5	0,5	0,5
Основы техники синхронного плавания		1	1	1
Техника классификационных фигур синхронного плавания	4	2	4	3
Техника произвольных упражнений синхронного плавания	2	1	1	1
Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания		1	1	1
Техника спортивного плавания и прыжков в воду			1	

Продолжение табл. 6

1	2	3	4	5
Планирование спортивной тренировки и ведение дневника		0,5	1	1
Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль	1			1
Основы техники хореографических упражнений	1	0,5	1	1
Техника художественной гимнастики, акробатики и прыжков на батуте	1	1,5	1	2
Основы музыкальной грамоты		1,5	1	1
Медико-биологические особенности женского спорта		0,5		
Психологическая подготовка спортсменок	1	0,5	1	2
Правила организации и проведения соревнований	1	0,5	1	0,5
Оборудование и инвентарь	1		1	0,5
Итого часов:	15	12	18	20
II. Практическая подготовка				
Общая физическая подготовка	46	48	72	86
Хореография	62	104	106	112
Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте	43,5	80	92	90
Специальная физическая подготовка	50	68	86	88
Спортивное плавание, прыжки в воду	75,5	130	150	160
Техника синхронного плавания	166	170	236	356
III. Контрольные испытания	10	12	12	16
IV. Инструкторская и судейская практика	—	—	8	8
Итого часов:	453	612	762	916
Всего часов:	468	624	780	936

3.2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Республике Марий Эл

Понятие о физической культуре. Физическая культура – составная часть культуры общества, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовке к защите Родины. Значение выступления белорусских спортсменок на международной арене в деле укрепления мира, расширении международных связей и популяризации спорта в Республике Марий Эл. Физкультурные организации Республики Марий Эл, их роль и задачи.

Актуальные вопросы современного синхронного плавания

Сведения о развитии синхронного плавания в стране. Новое в технике, тактике, методике обучения и тренировки, правилах соревнований. Выступление белорусских спортсменов на международной арене.

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием

Правила безопасности при проведении занятий в бассейне. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на задержке дыхания.

Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании

Место, роль и значение спортивной классификации и терминологии. Содержание требований спортивной классификации. Современная спортивная классификация. Спортивные разряды и звания. Разрядные нормы и требования по синхронному плаванию.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки

Краткие сведения о строении организма человека. Физиологические системы организма, их значение, взаимодействие и развитие при занятиях физическими упражнениями. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Формирование двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Краткие сведения о показателях состояния тренированности (изменения костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы). Понятие об утомлении. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Показатели, свидетельствующие о динамике восстановления работоспособности организма спортсмена. Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки.

Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна. Гигиена жилища. Гигиенические требования к бассейнам. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики заболеваний. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.). Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности

человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание в процессе занятий синхронным плаванием. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Основы техники и тактики синхронного плавания

Особенности выполнения гребков в синхронном плавании (техника выполнения, ошибки и их устранение). Индивидуальные особенности техники гребков в зависимости от анатомо-физиологических особенностей спортсменки и ее физического развития. Величина усилий и их распределение в цикле гребков.

Техника классификационных фигур синхронного плавания

Техника исполнения классификационных фигур. Техника движений рук при переходе из одной позиции в другую. Основные требования к геометрической правильности фигур. Техника винтов и вращений.

Техника произвольных упражнений синхронного плавания

Основы техники одиночных, парных и групповых выступлений. Принципы и правила построения произвольных программ. Архитектоника произвольных программ. Характеристика упражнений на бортике бассейна. Подбор музыки для сольных и групповых выступлений и ее анализ. Критерии исполнительского мастерства в синхронном плавании. Требования к трудности элементов и соединений, техничности, оригинальности, выразительности, синхронности исполнения произвольных упражнений в различных возрастных группах.

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания

Средства, формы и методы обучения в разных возрастных группах. Основные дидактические принципы обучения. Приемы и правила педагогического воздействия. Особенности работы с юными спортсменками. Система тренировочных и соревновательных нагрузок. Воспитание морально-волевых качеств юных спортсменов. Врачебно-педагогический контроль.

Планирование спортивной тренировки и ведение дневника

Круглогодичная тренировка и ее периодизация. Задачи, средства и методы спортивной тренировки. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочный микроцикл. Роль и значение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Дневник учета учебно-тренировочной работы.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль

Необходимость, значение и содержание врачебно-педагогического контроля и самоконтроля. Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в СДЮСШОР. Значение и содержание самоконтроля при занятиях синхронным плаванием. Дневник самоконтроля. Понятие о травме. Меры предупреждения травм. Оказание первой помощи при спортивных травмах, обмороках, шоковых состояниях. Правила транспортировки пострадавшего. Приемы искусственного дыхания. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Понятие о массаже. Спортивный массаж и самомассаж. Основные

приемы массажа. Разминочный и восстановительный массаж. Противопоказания к проведению массажа.

Техника спортивного плавания и прыжков в воду

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Биомеханическое обоснование техники исполнения основных прыжков. Прыжки с одного- и двухметровых трамплинов. Понятие о мышечной чувствительности (чувство воды).

Основы техники хореографических упражнений

Хореографическая подготовка и ее значение. Основы хореографической подготовки, основы терминологии. Упражнения у станка, на середине зала (без опоры). Танцевальные элементы. Постановка и подбор элементов хореографии при составлении произвольной композиции.

Техника художественной гимнастики, акробатики и прыжков на батуте

Задачи и содержание художественной гимнастики для совершенствования спортивного мастерства синхронисток. Классификация упражнений художественной гимнастики. Понятие о технике художественной гимнастики. Характеристика упражнений без предметов и их классификация. Техника выполнения пружинистых движений, прыжков, равновесий, поворотов, волн, взмахов. Характеристика упражнений с предметами. Специальные упражнения на согласование движений с музыкой. Характеристика акробатических упражнений. Особенности техники акробатических упражнений (группировки, перекаты, стойка на лопатках, кувырки, стойки, колеса, мосты, перевороты). Разбор основных элементов акробатики. Совершенствование техники исполнения отдельных элементов акробатики. Значение прыжков на батуте в синхронном плавании для совершенствования технического и исполнительского мастерства спортсменок. Характеристика простых прыжков на батуте.

Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в синхронном плавании. Основы музыкальной грамоты: ритм, темп, длительность звуков, размер, такт, затакт, интервал. Определение на слух музыкального размера. Строение музыкальной фразы. Музыкальные формы, подбор музыкальных произведений для составления произвольных упражнений. Ознакомление с сочинениями крупной формы.

Медико-биологические особенности женского спорта

Понятие о морфо-функциональных особенностях женского организма и особенностях тренировки.

Психологическая подготовка спортсменок

Моральные и волевые качества, их значение и методы развития. Знания, умения, навыки и их проявление в волевых усилиях. Сильные и слабые волевые стороны спортсменки, их проявление. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Связь волевых качеств с технической и тактической подготовкой. Понятие о психологической подготовке в синхронном плавании.

Психологическая характеристика синхронисток. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия противника, принимать оперативное решение в ходе состязания, выявлять психические состояния и преодолевать отрицательные эмоции. Методы психологической тренировки. Психологическая подготовка в синхронном плавании к предстоящим соревнованиям.

Правила организации и проведения соревнований

Виды и характер соревнований в синхронном плавании. Роль соревнований в учебно-тренировочном процессе. Календарный план соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Судейская коллегия, ее состав и обязанности отдельных судей. Судейство обязательной программы. Градация сбавок за ошибки. Выведение оценки при 3-х, 5-и, 7-и судьях. Анализ судейства обязательных фигур. Судейство произвольной программы. Критерии оценки построения и исполнения произвольных композиций. Правила безопасности при проведении соревнований по синхронному плаванию.

Оборудование и инвентарь

Оборудование для синхронного плавания: бассейны и их оборудование, стартовые площадки, гимнастические залы и их оборудование (гимнастические стенки, зеркала, станок, маты, тренажерные устройства), спортивный инвентарь. Оборудование комнаты радиоузла.

3.3. Практическая подготовка в учебно-тренировочных группах 1 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 468 часов занятий по 9 часов в неделю; общая физическая подготовка – 46 часов, хореография – 62 часа, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте – 43,5 часа, специальная физическая подготовка – 50 часов, спортивное плавание – 75,5 часа, техника синхронного плавания – 166 часов в год. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех часов.

3.3.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: построения, повороты на месте и в движении, перестроения, размыкание и смыкание в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг, остановка во время движения шагом и бегом.

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

Упражнения с предметами. С гимнастической палкой: движения из различных исходных положений, наклоны, повороты, вращательные движения туловищем. С мячом: броски по дуге вправо, влево, перед собой, над головой; то же на любых шагах.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: в упоре – сгибание рук с поочередным подниманием ног; перешагивание и перепрыгивание через скамейку с различным положением рук, с поворотами. На гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) поочередные взмахи ногами; в висе на верхней рейке спиной поднимание согнутых и прямых ног; вис углом; из стойки спиной или сидя на пятках, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение; из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; круговые движения ногами, подтягивания; прыжки, держась за опору двумя руками, поочередно на правой, на левой; присед на одной с опорой одной рукой.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м, бег с препятствиями (барьеры, мячи); прыжки в длину, в высоту; метание малого мяча с разбега на дальность, с места в цель.

Подвижные игры, эстафеты, игровые задания. Ведение баскетбольного мяча.

3.3.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала: перегибы корпуса лицом к опоре; упражнения для рук, *demi-plié*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus c demi-plié*, *relevés* на полупальцы, *rond de jambe par terre en dehors* и *en dedans*, подготовка к *rond de jambe en l'air*, *battements tendus jetés*, *battements fondus*, *battements frappés*, *battements doubles frappés*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *relevé lent*, *temps levé*, *changements de pieds*, *pas échappé*, *port de bras*.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; ход русского танца, «веревочка», «ковырялочка», основной ход белорусского танца, шаги молдавского танца.

3.3.3. Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте

Художественная гимнастика

Ходьба: шаг обычный, на носках, приставной (вперед, в сторону, назад), пружинный, высокий шаг, острый шаг, шаг галопа. Бег: легкий (вперед, назад), перекатный, с различным положением и движением рук. Взмахи руками, туловищем. Прыжки: вверх толчком двумя; сгибая ноги вперед; согнув ноги назад. Одноименные и разноименные повороты на месте. Равновесия: переднее, заднее, боковое.

Акробатика

Последовательные кувырки вперед, назад; из упора присев кувырок назад согнувшись; кувырок из седа. Стойка на лопатках, стойка на руках с помощью партнера. Мост из положения стоя. Перекаты назад и вперед в сочетании с поворотами и прыжками.

Прыжки на батуте

Подскоки на обеих ногах на месте с различными положениями рук.

3.3.4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости и подвижности в лучезапястных, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и позвоночного столба: маховые движения вперед, назад, в стороны. Специальное растягивание на полу, с опорой о гимнастическую стенку, у хореографического станка (активное и пассивное) в горизонтальном и вертикальном положениях. Упражнения для развития ловкости и координации движений: асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях.

Имитационные упражнения способов передвижений и позиций синхронного плавания (в горизонтальном и вертикальном положениях, с опорой о гимнастическую стенку, с резиновыми амортизаторами). Имитация техники движений рук при переходе из позиции в позицию.

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

Музыкально-ритмические упражнения: выделение ритмического акцента при шаге и беге (ударом ноги), выделение сильных и слабых долей такта. Музыкальные игры. Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением.

3.3.5. Спортивное плавание, прыжки в воду

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Скоростное плавание на короткие дистанции. Плавание в координации избранным способом плавания не менее 400 м. Ознакомление с техникой стартов и поворотов. Прыжки в воду из передней и задней стоек с бортика бассейна, с трамплина 1 м.

3.3.6. Техника синхронного плавания

Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания: опорный гребок, обратный пропеллер на спине и груди, мелкий попеременный гребок на себя; согнув колено обратным и стандартным гребком, угол вверх; эгбитэ. Разучивание и совершенствование позиций синхронного плавания: угол вверх, угол вверх двумя, фламинго, угол вверх двумя в погружении, обратная группировка, вертикаль.

Упражнения для обучения технике исполнения фигур синхронного плавания. Фигуры, соответствующие программе соревнований данной возрастной группы, для выполнения 1 юношеского разряда. Упражнения для устранения ошибок.

3.4. Практическая подготовка в учебно-тренировочных группах 2 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 624 часа занятий по 12 часов в неделю; общая физическая подготовка – 48 часов, хореография – 104 часа, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте – 80 часов, специальная физическая подготовка – 68 часов, спортивное плавание – 130 часа, техника синхронного плавания – 170 часов в год. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 4 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех часов.

3.4.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: построение, перестроения, размыкание в стороны и вперед; повороты на месте прыжком и переступанием, повороты в движении.

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

Упражнения с предметами. С набивным мячом (0,5 кг): поднимание, опускание, перебрасыванием с одной руки на другую над головой; броски и ловля мяча в различных исходных положениях. С гимнастической палкой, со скакалкой: движения из различных исходных положений, выкруты.

На гимнастической стенке: вис углом, круговые движения ногами, подтягивания; прыжки, держась за опору, поочередно на правой, на левой; приседания на одной с опорой о стенку одной рукой.

Комплексы упражнений на специальных приспособлениях (амортизаторах, тренажерах, блочных устройствах).

Легкоатлетические упражнения. Бег 100 м, бег с препятствиями (барьеры, мячи), кроссовый бег; прыжки в длину, в высоту; метание малого мяча на дальность, метание в цель.

Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

3.4.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала: перегибы корпуса лицом к опоре; упражнения для рук, изучение *épaulement croisé* и *effacé*, позы *croisée* и *effacée*, *écartée* вперед и назад; *demi-plié*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus c demi-plié*, *relevés* на полупальцы,

rond de jambe par terre en dehors и en dedans, rond de jambe en l'air, battements tendus jetés, battements fondus, battements frappés, battements doubles frappés, pas de bourrée с переменой ног en dehors и en dedans, petits battements sur le cou-de-pied, battements relevés lents на 45°, battements développés, grand battements jeté, temps lié, temps levé, changements de pieds, pas échappé, pas assemblé, pas jeté, arabesques, attitudes, port de bras.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; русский, белорусский, молдавский танец, вальс, полька. Упражнения для рук на основе русского, польского, испанского, неаполитанского народных танцев.

Постановка и отработка фрагментов произвольной программы на суше.

3.4.3. Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте

Художественная гимнастика

Ходьба: перекатный, острый, пружинный, вальсовый шаг. Разовидности бега. Прыжки: прогнувшись, сгибая ноги вперед, согнув ноги назад, шагом, углом. Повороты на носках с различными положениями рук на месте; одноименные, разноименные, поточные повороты. Равновесия: переднее, заднее, боковое, то же в усложненных условиях (с закрытыми глазами, с различными положениями рук и т.п.).

Акробатика

Перекаты: вперед, назад, в сторону в группировке, из седа ноги врозь, в сторону с поворотом кругом. Кувырки: назад, вперед с места, длинный кувырок. Стойка на лопатках; стойка на руках с помощью партнера у опоры и без опоры. Мосты, подъемы из положения мост. Ознакомление с переворотом в сторону.

Прыжки на батуте

Прыжки на обеих ногах, руки на поясе.

3.4.4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости и подвижности в лучезапястных, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и позвоночном столбе, маховые упражнения с увеличением амплитуды. Специальное растягивание на полу с опорой о гимнастическую стенку, у хореографического станка (активное и пассивное) в горизонтальном и вертикальном положениях. Упражнения для развития ловкости и координации движений: зеркальное выполнение упражнений, асимметричные движения. Упражнения на развитие быстроты реакции на команду, совершенствование скорости одиночного движения. Упражнения для развития силы: с отягощением, с использованием приспособлений и тренажеров.

Имитационные упражнения способов передвижений и позиций синхронного плавания в горизонтальном и вертикальном положениях, с опорой о гимнастическую стенку, с помощью резиновых амортизаторов.

Дыхательная гимнастика. Задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений. Музыкально-ритмические упражнения: обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень медленный, очень быстрый), выполнение движений туловищем, руками и ногами в разном темпе, изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

3.4.5. Спортивное плавание, прыжки в воду

Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Развитие скоростных способностей –преодоление коротких дистанций с максимальной скоростью. Обучение преодолевать дистанции до 2 км технически правильно в равномерном темпе (без учета времени). Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1/6), отрезка 25 м кролем без дыхания. Ныряние. Прикладное плавание.

Прыжки в воду из передней и задней стоек вперед с бортика бассейна, трамплина 1 м. Подготовительные упражнения для изучения полуоборотов со входом в воду головой вниз (спады из различных исходных положений: сидя, в группировке, стоя).

3.4.6. Техника синхронного плавания

Совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания и основных позиций; техники ранее изученных классификационных фигур. Выполнение передвижений на скорость. Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, фламинго, кран). Разучивание фигур, соответствующих программе соревнований данной возрастной группы для выполнения II разряда.

Ознакомление и разучивание произвольных фигур. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка произвольных и показательных выступлений.

Участие в соревнованиях и водно-спортивных праздниках.

3.5. Практическая подготовка в учебно-тренировочных группах 3 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 780 часов занятий по 15 часов в неделю; общая физическая подготовка – 72 часа, хореография – 106 часов, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте – 92 часа, специальная физическая подготовка – 86 часов, спортивное плавание – 150 часов, техника синхронного плавания – 236 часов в

год. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 5 раз в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех часов.

3.5.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: перемена направления, захождение плечом, фигурная маршировка, движение по диагонали и косым направлениям на заданные точки, движения змейкой, петлей.

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

Упражнения с предметами. С набивным мячом (1 кг): упражнения в сопротивлении с партнером; броски и ловля мяча в различных исходных положениях. С отягощением (гантели) из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками в различных направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловища, прыжки с гантелями. На гимнастической стенке: вис углом, вис согнувшись.

Комплексы упражнений на специальных приспособлениях (амортизаторах, тренажерах, блочных устройствах).

Легкоатлетические упражнения. Бег с изменением скорости, кроссовый бег, бег в чередовании с ходьбой до 200 м, прыжки в длину и высоту, метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: волейбол, бадминтон. Подвижные игры, эстафеты.

3.5.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала: *demi-plié, plié, grand plié, battements tendus, battements tendus jetés, ronds de jambe par terre, grands ronds de jambe jeté, port de bras, battements fondus, battements frappés, battements doubles frappés, rond de jambe en l'air, petits battements sur le cou-de-pied, battements développés, grands battements jeté*; позы *croisée* и *effacée, écartée* вперед и назад носком в пол, на вытянутой опорной ноге и на *plié*; *battements soutenus, battements relevés lents, pas de bourrée, pas couru, temps lié, temps levé, changements de pieds, pas échappé, pas assemblé, assemblé* с продвижением, *glissade, pas jeté, pas de basque, saut simple, arabesques, port de bras*.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; венгерский танец, мазурка, испанский танец.

3.5.3. Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте

Художественная гимнастика

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

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

Акробатика

Стойки: на голове в группировке, на предплечьях и голове, на голове, на руках. Перевороты («колесо»): из стойки на руках, ноги врозь опускание в стойку ноги врозь, переворот в сторону с места, с разбега; из основной стойки мост с переходом на одну, вторая полусогнута вверх, переворот назад. Мосты.

Прыжки на батуте

Прыжки на небольшой высоте с различным положением рук; прыжки с перемещениями по сетке лицом, спиной и боком; вертикальные прыжки с приземлениями и последующей остановкой как можно ближе к месту толчка.

3.5.4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости и подвижности лучезапястных, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств и дополнительной внешней опоры, повторные пружинные движения. Специальное растягивание на полу, с опорой о гимнастическую стенку, у хореографического станка (активное и пассивное), в горизонтальном и вертикальном положениях.

Упражнения на развитие быстроты: упражнения в быстрой смене ритма и темпа движений. Упражнения для развития силы: с отягощением, с использованием специальных приспособлений и тренажеров.

Имитационные упражнения способов передвижений и позиций синхронного плавания в горизонтальном и вертикальном положениях, с опорой о гимнастическую стенку, с помощью резиновых амортизаторов.

Дыхательная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания.

Музыкально-ритмические упражнения, соответствующие различным оттенкам музыки.

3.5.5. Спортивное плавание, прыжки в воду

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники стартов и поворотов. Развитие скоростных способностей, скоростной выносливости: проплывание отрезков 25, 50 и 100 м с использованием интервального и повторного метода спортивной тренировки. Дистанционное плавание от 2 до 3 км. Развитие способности к длительной задержке дыхания: преодоление различных отрезков на одном вдохе, с заданными интервалами вдоха (1/8, 1/10). Ныряние. Прикладное плавание.

Совершенствование техники прыжков в воду из передней и задней стоек с трамплина 1 м, бортика бассейна; изучение полуоборотов из передней стойки вперед прогнувшись, согнувшись, в группировке.

3.5.6. Техника синхронного плавания

Совершенствование техники специальных передвижений, передвижение на скорость (25-50 м). Совершенствование основных позиций синхронного плавания. Совершенствование техники ранее изученных фигур. Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений. Совершенствование гребковых движений при переходе из одной позиции в другую. Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур данной возрастной группы, соответствующих требованиям I разряда согласно действующей классификации. Разучивание и совершенствование техники классификационных фигур. Постановка произвольных программ.

3.6. Практическая подготовка в учебно-тренировочных группах свыше 3 лет обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 936 часов занятий по 18 часов в неделю; общая физическая подготовка – 86 часов, хореография – 112 часов, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте – 90 часов, специальная физическая подготовка – 88 часов, спортивное плавание – 160 часа, техника синхронного плавания – 356 часов в год. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 6 раз в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать трех часов.

3.6.1. Общая физическая подготовка

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

Комплекс упражнений с переменным ритмом, серийный метод выполнения. С набивным мячом (1,5-2 кг): поднимание, опускание прямыми и согнутыми руками в различных направлениях; наклоны с различным положением мяча (вверху, за головой, за спиной, в одной руке и т.п.); прыжки с мячом в руках, наклоны, повороты и круговые движения туловища, прыжки с отягощением (гантелями). На гимнастической стенке. Перекладина: простые висы (согнувшись, прогнувшись); сгибания и разгибания рук.

Упражнения на специальных приспособлениях (амортизаторах, тренажерах, блочных устройствах).

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м, 100 м, кроссовый бег, бег в чередовании с ходьбой до 400 м; прыжки в длину, в высоту; метание малого мяча с разбега на дальность, на точность с места.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол. Подвижные игры, эстафеты.

3.6.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала, *adagio*, *allegro*. *Demi-plié*, *plié*, *grand plié*, *relevé* на полупальцы, *battements tendus*, *battements tendus jetés*, *ronds de jambe par terre*, *grands ronds de jambe jeté*, *port de bras*, *battements fondus*, *battements frappés*, *battements doubles frappés*, *rond de jambe en l'air*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *battements développés*, *grands battements jeté*; *battements soutenus* на 90°, *préparation* для *tours*; *rond de jambe en l'air*, *battements relevés lents*, *battements fondus tombés*, *pas de bourrée*, *pas couru*, *pas de bourrée suivi*, *temps lié*, *temps levé*, *changements de pieds*, *pas échappé*, *pas assemblé*, *assemblé с продвижением*, *glissade*, *pas jeté*, *pas de basque*, *pas balancé*, *sissonne simple*, *sissonne ouverte*, *arabesques*, *port de bras*.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; полька, венгерский танец, мазурка, испанский танец. Историко-бытовые танцы.

3.6.3. Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте

Художественная гимнастика

Маховые движения: махи руками в основных и промежуточных плоскостях, в различных направлениях по дуге и по кругу одноименно, разноименно, поочередно и последовательно; махи туловищем – раскачивание туловищем, боковой мах с горизонтальной восьмеркой руками. Прыжки: закрытые и открытые, в сочетании с вальсовым шагом, с наклонами вперед, махами руками, с поворотами на 180° и 360°, прыжок согнувшись вперед, в сторону. Равновесия: круглый полуприсед на одной, свободную ногу вперед (согнуть под тупым, под острым углом, прижать носком к опорной), руки вверх, в стороны, назад, одну вверх, другую в сторону. Повороты: одноименные, разноименные, поточные. Упражнения с предметами: броски и ловля двумя руками, одной рукой малого мяча, то же в сочетании с различными движениями.

Акробатика

Стойки: на голове, на руках. Мосты, мост через стойку на кистях. Кувырки, перекаты. Перевороты. Построение простейших пирамид.

Прыжки на батуте

Прыжки со взмахом руками, прыжки ноги врозь, согнув ноги, согнув ноги назад; прыжки в группировке, согнувшись, прогнувшись.

3.6.4. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости и подвижности лучезапястных, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде. Специальное растягивание на полу, с опорой о гимнастическую стенку, у хореографического станка (активное и пассивное) в горизонтальном и вертикальном положениях. Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений. Упражнения для развития силы: специальные передвижения с использованием отягощений (гантели, пояса).

Имитационные упражнения способов передвижений и позиций синхронного плавания (в горизонтальном и вертикальном положениях, с опорой о гимнастическую стенку, с помощью резиновых амортизаторов).

Дыхательная гимнастика: выполнение комплекса упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания. Задержка дыхания с сокращением интервала отдыха. Музыкально-ритмические упражнения.

3.6.5. Спортивное плавание, прыжки в воду

Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Развитие общей выносливости, скорости. Развитие силовых способностей. Развитие аэробных возможностей (преодоление 2000 м кролем на груди, используя дистанционный или интервальный метод). Повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным. Тренировка способности к длительной задержке дыхания, ныряние. Прикладное плавание.

Совершенствование техники прыжков из передней и задней стоек с трамплина 1 м, совершенствование техники полуоборотов вперед из передней стойки, ознакомление с техникой выполнения полуоборотов из задней стойки назад.

3.6.6. Техника синхронного плавания

Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Выполнение специальных передвижений на скорость (50-100 м). Выполнение специальных упражнений синхронного плавания на скорость с использованием интервального и повторного методов тренировки. Комбинационные упражнения на синхронное выполнение с элементами и фигурами синхронного плавания. Совершенствование ранее изученных фигур. Разучивание классификационных фигур. Совершенствование техники фигур и постановка произвольных программ для выполнения требований КМС. Упражнения для устранения ошибок в исполнении обязательной и произвольной программ.

3.7 Нормативные требования для учебно-тренировочных групп

Для контроля специальной физической и технической подготовленности синхронисток на конец и в течение года могут быть использованы следующие тесты (таблица 7).

Таблица 7

Требования специальной физической и технической подготовленности синхронисток в учебно-тренировочных группах

Тест	Требования			
	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ >3
На суше				
Приседание на одной ноге («пистолетик»), кол-во раз на каждую	≥ 2	≥ 3	≥ 4	≥ 5
Вис углом на гимнастической стенке (90°), удержание, с	8	10	15	20
Гимнастический мост, расстояние между пяткой и лучезапястным суставом, см	≤ 40	≤ 35	≤ 30	≤ 25
Наклон с захватом, фиксация, секунды	≥ 10	≥ 15	≥ 20	≥ 25
Стойка на руках, фиксация, с	технически правильно	технически правильно	2-3	4-5
Поднимание и отведение прямой ноги вперед, в сторону, назад (правая, левая), кол-во на каждую ногу	1 носок свободной на уровне талии	5 носок свободной на уровне талии	10 носок свободной на уровне талии	1 носок свободной на уровне груди
В воде (техническая подготовленность):				
Эгбитэ*, м	12,5	12,5	25	25
Стандартный гребок:				
угол вверх (левая, правая), м	25	25	30	40
угол вверх двумя, м	–	12,5	20	25
фламинго (левая, правая), м	12,5	25	30	40
Передвижения (стандартный, обратный, пропеллер, каное), технически правильно каждым, м	25	25	50	50 на время
Нырание в длину, м	12,5	25	30	30

Примечание: * для УТГ-1 руки вверх, для УТГ-2 руки вверх в замок, для УТГ-3 руки за головой, для УТГ свыше 3 лет руки вверх в замок, локти выпрямлены, от поверхности воды до плечевых суставов $\approx 10-15$ см.

Рекомендуется также использовать различные виды равновесий для контроля уровня развития координационных способностей, имитацию гребков на суше (контроль техники).

Нормативные требования по общей физической подготовленности синхронисток, занимающихся в учебно-тренировочных группах, приведены в таблице 21. Методика проведения тестирования описана в п.2.7.1.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности синхронисток определяется суммой баллов, набранных в восьми тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 36-40 баллов; хорошему – 30-35 баллов; удовлетворительному – 24-29 баллов; неудовлетворительному – 23 и менее баллов.

4. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Период углубленной специализированной подготовки предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, а также дальнейшее освоение техники синхронного плавания.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники синхронного плавания, приведение ее в соответствие с индивидуальными особенностями спортсменки и возросшими функциональными возможностями организма;
- изучение особенностей построения программ;
- овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической подготовке;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звание судьи по спорту;
- выполнение норматива МС по синхронному плаванию.

4.1. Учебный план

В таблице 8 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования каждого года обучения.

Таблица 8

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий
в группах спортивного совершенствования**

Разделы подготовки	Количество часов		
	СПС-1	СПС-2	СПС >2
1	2	3	4
I. Теоретическая подготовка			
Физическая культура и спорт в Республике Марий Эл	1		
История развития синхронного плавания	2		
Актуальные вопросы современного синхронного плавания	2	2	2
Техника безопасности при занятиях синхронным плаванием	1	1	1

Продолжение табл. 8

1	2	3	4
Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании	1	1	2
Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании		1	2
Техника и тактика синхронного плавания	2	1	2
Техника классификационных фигур синхронного плавания	2	2	2
Техника произвольных упражнений синхронного плавания	2	2	2
Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания	1	1	2
Система спортивной тренировки	2	2	1
Планирование спортивной тренировки			4
Врачебный контроль и самоконтроль		1	1
Основы техники хореографических упражнений	2	0,5	
Техника художественной гимнастики	2		
Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте		1	
Основы музыкальной грамоты		0,5	1
Медико-биологические особенности женского спорта	1	2	2
Психологическая подготовка спортсменок	2	2	2
Правила организации и проведения соревнований	2	1	2
Итого часов:	25	21	28
II. Практическая подготовка			

Общая физическая подготовка	93,5	102,5	115
Хореография	115	91,5	116,5
Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте	96,5	104	106
Специальная физическая подготовка	99	91,5	121,5
Спортивное плавание, прыжки в воду	171	199	201,5
Техника синхронного плавания	461,5	555,5	627,5
III. Контрольные испытания	22	21	22
IV. Инструкторская и судейская практика	8,5	10	14
Итого часов:	1067	1175	1324
Всего часов:	1092	1196	1352

4.2. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в Республике Марий Эл

Общественно-политическое и государственное значение спорта в Республике Марий Эл. Физическая культура в экономической системе общества. Основные черты и принципы системы физического воспитания в РБ. Спортивные организации, их роль и значение. Международное спортивное движение.

История развития синхронного плавания

Белорусские спортсменки на международной арене. Школы и стили в синхронном плавании, их становление и развитие. Анализ выступления сильнейших синхронисток на главных международных соревнованиях.

Актуальные вопросы современного синхронного плавания

Проблема отбора и прогнозирования спортивного результата. Вопросы экономизации техники, тренировки задержки дыхания. Объективизация судейства. Подготовка кадров (специализация, курсы повышения квалификации, стажировки, семинары и т.п.). Роль соревнований по синхронному плаванию в развитии международных связей.

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием

Требования техники безопасности в зависимости от возраста и спортивного стажа занимающихся. Физиологическое обоснование реанимационных мероприятий. Профилактика несчастных случаев на воде. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Разминка как средство профилактики травм. Техника безопасности при использовании специального инвентаря (гимнастических снарядов, хореографического станка, батута, ласт, отягощений и т.п.). Дисциплина при групповых выступлениях.

Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании

Направленная сгонка веса, ее организация и обоснование. Питание спортсменки, занимающейся синхронным плаванием. Дополнительные питательные смеси, их приготовление. Питание и режим в различное время

круглогодичной тренировки. Организация активного отдыха в переходном периоде.

Техника синхронного плавания

Общая характеристика техники физических упражнений в синхронном плавании. Динамические, кинематические и ритмические характеристики движения. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты спортивной техники обязательных и произвольных упражнений. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение. Количественные и качественные критерии эффективности спортивной техники в синхронном плавании. Надежность техники. Необходимость постоянного совершенствования техники. Изучение и исследование техники. Особенности сбора информации о характеристиках движений, ее обработка, получение выводов о составе, структуре и эффективности действий. Пути овладения техникой и ее совершенствование в синхронном плавании. Формирование и перестройка системы движений. Ошибки в технике, их причины, основные пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой. Эволюция техники синхронного плавания. Техника сильнейших спортсменов. Школа и стиль в технике синхронного плавания.

Техника классификационных фигур синхронного плавания

Вариативность техники исполнения классификационных фигур синхронного плавания. Рациональность техники. Эффективность техники. Стабильность и устойчивость исполнения классификационных фигур.

Техника произвольных упражнений синхронного плавания

Техника одиночных, парных, групповых выступлений. Методика построения произвольных программ. Подбор музыкального сопровождения для произвольных программ. Характерность музыкального произведения, темповая структура, продолжительность, компановка. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Расчленение программы по структуре музыкальной формы, графическая запись музыкальной программы. Разработка схем построений и перестроений. Архитектоника одиночных, парных, групповых выступлений. Критерии исполнительского мастерства в синхронном плавании. Требования к трудности элементов и соединений композиции, техничности, оригинальности, выразительности, синхронности, композиционной целостности. Костюм синхронисток и требования ФИНА к костюму для обязательной и произвольной программ.

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания

Методика обучения основным позициям и специальным передвижениям. Методика обучения технике классификационных фигур (1-4 категории). Методика обучения основам построения произвольных программ. Методика обучения технике исполнения композиций (сольных, парных, групповых). Методика устранения ошибок в технике классификационных фигур и произвольных упражнениях синхронного плавания.

Система спортивной тренировки

Тренировка – многолетний круглогодичный процесс физического воспитания, направленный на достижение высших спортивных результатов. Частные задачи тренировки и их решение. Содержание спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Специфические принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсменов, непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха, увеличение нагрузок, цикличность тренировочного процесса. Основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, моральная и специальная психологическая, интеллектуальная, комплексная. Значение и место видов подготовки в общей системе подготовки спортсменов. Взаимосвязь видов подготовки. Основные средства тренировки. Общая характеристика отдельных групп упражнений. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика методов спортивной тренировки, основные требования, предъявляемые к методам спортивной тренировки в синхронном плавании.

Планирование спортивной тренировки

Требования к планированию. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования. Методы планирования: программно-целевой, моделирования, экстраполяции, линейного программирования и др. Перспективное планирование: цели, задачи, сроки. Возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления на соревнованиях, задачи этапов. Структура перспективных планов. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание. Структура оперативных планов. Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования для спортсменов и команд разной квалификации. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: дневник спортсменки, дневник тренера. Методы и принципы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

Врачебный контроль и самоконтроль

Значение, содержание и организация врачебного контроля. Противопоказания к занятиям синхронным плаванием. Спортивная форма и процесс тренировки. Утомление. Понятие о перетренированности, меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсменки. Правила самоконтроля. Наблюдение за характером протекания овариально-менструального цикла. Ведение дневника самоконтроля.

Техника хореографических упражнений

Специфика хореографических занятий в зале. Упражнения для рук и корпуса, построенные на основе движений классического танца. Упражнения

для рук и корпуса, построенные на основе народных танцев. Танцы народов мира и современные танцы.

Техника художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте

Совершенствование упражнений с предметами и без предметов. Упражнения для мышц рук, туловища, головы, ног. Выполнение групповых композиций под музыкальное сопровождение (с предметами и без предметов). Повторение ранее пройденного материала.

Характеристика акробатических упражнений и их структура. Фазовая структура отдельных механических характеристик элементов акробатики. Акробатика как средство физической подготовки синхронисток. Роль акробатики в этическом воспитании, в воспитании моральных и волевых качеств. Средства и методы совершенствования техники основных акробатических упражнений: группировок, перекатов, кувырков, стоек, полупереворотов, переворотов. Приемы страховки. Основные ошибки и методика их устранения. Техника основных прыжков на батуте, методика обучения и тренировки. Приемы страховки. Основные ошибки и методика их устранения.

Основы музыкальной грамоты

Общие основы строения и восприятия музыкального произведения. Коммуникативная функция музыки. Структура и механизмы художественного воздействия музыки на занимающихся синхронным плаванием. Особенности подбора музыкального произведения для произвольных композиций. Художественное моделирование движений с музыкой. Принципы проведения занятий в воде и зале под музыкальное сопровождение. Особенности проведения ходьбы, бега, прыжков, разновидностей передвижений, танцевальных движений, классического и характерного экзерсиса, общеразвивающих и вольных упражнений, пластических миниатюр, синхронной разминки на воде.

Медико-биологические особенности женского спорта

Анатомические особенности женщин-спортсменок. Размеры, композиция и структура тела женщин-спортсменок и их изменение в результате спортивной тренировки. Физиологические особенности женщин-спортсменок, особенности физиологических систем, нервно-мышечного аппарата. Медицинские проблемы женского спорта. Овариально-менструальный цикл и его связь со спортивной работоспособностью. Гигиена девушек-спортсменок.

Психологическая подготовка спортсменок

Мотивация спортивной деятельности. Нравственное воспитание спортсмена. Волевая подготовка и методы ее совершенствования. Специальная психологическая подготовка синхронисток. Регулирование психических состояний. Влияние длительной задержки дыхания на психологическое состояние. Спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по синхронному плаванию. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменки: методы настройки,

мобилизации, снятия напряжения. Идеомоторные упражнения. Расслабление. Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психологических качеств спортсменки. Систематическое участие в соревнованиях. Направленное воздействие тренера на сознание и поведение спортсменки. Этические беседы и диспуты.

4.3. Практическая подготовка в группах спортивного совершенствования 1 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1092 часа занятий по 21 час в неделю; общая физическая подготовка – 93,5 часа, хореография – 115 часов, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте – 96,5 часа, специальная физическая подготовка – 99 часов, спортивное плавание – 171 час, техника синхронного плавания – 461 час в год. Продолжительность каждого тренировочного занятия не должна превышать четырех часов.

4.3.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов и в парах). Комплекс упражнений с многократным повторением, введение регламентированной паузы в процессе выполнения упражнений.

Упражнения с предметами. С набивным мячом (2,5 кг): выпады и приседы с различным положением мяча (вверху, на голове, за головой, за спиной), броски мяча (из-за головы, от груди, снизу, сверху), прыжки с мячом. С гантелями (вес 1,5-2 кг): бег, приседы, выпады с гантелями в руках, прыжки с гантелями в руках, прыжки через лежащие на полу гантели, то же с различными движениями руками и ногами.

Упражнения на снарядах. На бревне (гимнастической скамейке): ходьба лицом вперед, спиной, на носках, с подниманием прямых и согнутых ног; повороты кругом на носках, равновесия на одной ноге.

Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах, блочных устройствах): комплекс упражнений для различных мышечных групп с использованием повторных и интервальных методов тренировки.

Легкоатлетические упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 800 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину и высоту (совершенствование техники). Метания (совершенствование техники).

Спортивные игры: гандбол, футбол. Игровые и соревновательные задания.

4.3.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала, *adagio*, *allegro*. *Demi-plié*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus jetés*, *ronds de jambe par terre*, *grands ronds de jambe jeté*, *port de bras*, *battements fondus*, *battements frappés*, *battements doubles frappés*, *rond de jambe en l'air*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *battements développés*, *grands battements jeté*; *battements soutenus* на 90°, *préparation* и *tours sur le cou-de-pied*; *rond de jambe en l'air*, *battements relevés lents*, *battements fondus tombés*, *pas de bourrée*, *pas couru*, *pas de bourrée suivi*, *temps lié*; *temps levé*, *changements de pieds*, *changements de pieds en tournant*, *pas échappé*, *pas assemblé*, *assemblé с продвижением*, *glissade*, *glissade en tournant* на ½ *tour*, *jetés*, *jeté с продвижением*, *pas balancé*, *sissonnes simples*, *sissonne ouverte*, *sissonne tombée*, *arabesques*, *port de bras*.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; вальс, полька, мазурка, элементы венгерского, испанского, итальянского танцев. Историко-бытовые танцы. Постановка танцевальной композиции.

4.3.3. Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте

Художественная гимнастика

Маховые движения: махи туловищем; махи туловищем с поворотом и наклоном вправо, влево; из седа на пятках. Прыжки: махом одной вперед с поворотом кругом с выходом в равновесие; прыжок кольцом. Равновесия: высокое, переднее, переднее с прыжка толчком двумя, заднее после поворота на 180°, 360°. Повороты: в круглом полуприседе, со скрестным переступанием, повороты прогнувшись. Упражнения с предметами: со средним и большим мячом, со скакалкой: вращения, прыжки, прыжки с вращением и т.п.

Акробатика

Стойки на руках без помощи партнера, переворот назад через стойку на руках, с различными положениями ног в стойке. Мосты. Перевороты, подъем разгибом из упора лежа согнувшись. Комбинации акробатических упражнений. Построение пирамид.

Прыжки на батуте

Кувырки вперед и назад, прыжки со взмахом руками, небольшие подскоки с переходом в положение лежа на животе, на спине, стоя на коленях.

4.3.4. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости и подвижности лучезапястных, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. Специальная растяжка в воде: пассивные и активные наклоны вперед, в сторону, назад сидя на мелкой части бассейна, мосты, растяжка у бортика бассейна.

Упражнения для совершенствования быстроты: темповые выталкивания из воды, реакция на движущегося партнера, скоростное выполнение отдельных

элементов и связок. Упражнения для воспитания чувства пространства (геометрической точности движений). Совершенствование специальной силы: выполнение отдельных позиций и фигур с дополнительным отягощением; многократное выполнение специальных передвижений, выпрыгиваний, выталкиваний.

Имитация движений техники обязательных фигур, техники гребковых движений, техники гребков при переходе из позиции в позицию.

Упражнения для адаптации к длительной задержке дыхания.

4.3.5. Спортивное плавание, прыжки в воду

Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Развитие скоростно-силовых способностей. Плавание с помощью рук, ног и в полной координации со специальными приспособлениями, увеличивающими плоскость гребущих поверхностей, с тормозящими устройствами и отягощением. Преодоление дистанции 400 м кролем (дыхание 1/6). Повторное преодоление отрезков и дистанций 12,5; 25; 50; 100; 200 м в большом темпе с оптимальными паузами отдыха. Ныряние (развитие способности к длительной задержке дыхания и способности ориентироваться под водой). Прикладное плавание.

Совершенствование техники прыжков в воду из передней и задней стоек, полуоборотов вперед из передней стойки с трамплина 1 м. Изучение полуоборотов из задней стойки назад; ознакомление с полуоборотами из передней стойки назад, полувинтами и винтами из передней и задней стоек.

4.3.6. Техника синхронного плавания

Специальные упражнения синхронного плавания, направленные на достижение высокого уровня специальной подготовки синхронисток (темповые проплыы специальными передвижениями, серийные проходы в эгбитэ, серийно-повторные выпрыгивания и выталкивания, комплексы упражнений на задержке дыхания). Проплыы специальными передвижениями на скорость с использованием интервального и повторного методов тренировки.

Совершенствование ранее изученных фигур. Разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям выполнения КМС согласно действующей классификации. Разучивание фигур международной классификации ФИНА. Совершенствование гребковых движений при выполнении фигур. Воспитание геометрической точности движений. Выполнение усложненных комбинационных упражнений на однократной задержке дыхания. Постановка произвольных программ, соответствующих требованиям выполнения КМС, совершенствование техники, воспитание артистичности исполнения.

4.4. Практическая подготовка в группах спортивного совершенствования 2 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1196 часов занятий по 23 часа в неделю; общая физическая подготовка – 102 часа, хореография – 91,5 час, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте – 104 часа, специальная физическая подготовка – 91,5 часа, спортивное плавание – 199 часов, техника синхронного плавания – 556 часов в год. Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать четырех часов.

4.4.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов и в парах), комплексы упражнений с использованием раздельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения.

Упражнения с предметами. С набивным мячом (2,5-3 кг): броски мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху; наклоны, вращения, сгибание и поднятие ног (мяч зажат между стопами); прогибания, прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (2-2,5 кг): бег, прыжки, приседания (на скорость и выносливость).

Упражнения на снарядах. На перекладине, кольцах: вис согнувшись, вис прогнувшись, размахивания в висе на согнутых руках; раскачивания одновременными и поочередными толчками ног; сгибание; повороты кругом на каче вперед и назад; соскоки. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах, блочных устройствах): изометрические и изокинетические.

Легкоатлетические упражнения. Бег на средние дистанции, эстафетный, кроссовый бег до 60 мин, бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту (совершенствование техники и результата). Метания.

Спортивные игры: футбол, водное поло (по упрощенным правилам).

4.4.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала, *adagio*, *allegro*. *Demi-plié*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus jetés*, *ronds de jambe par terre*, *grands ronds de jambe jeté*, *port de bras*, *battements fondus*, *battements frappés*, *battements doubles frappés*, *rond de jambe en l'air*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *battements développés*, *grands battements jeté*; *battements soutenus* на 90°, *préparation* и *tours sur le cou-de-pied*; *rond de jambe en l'air*, *battements relevés lents*, *battements fondus tombés*, *pas de bourrée*, *pas couru*, *pas de bourrée suivi*, *temps lié*; *temps levé*, *changements de pieds*, *changements de pieds en tournant*, *pas échappé*, *pas assemblé*, *assemblé с продвижением*, *glissade*,

glissade en tournant на $\frac{1}{2}$ tour, jetés, jeté с продвижением, pas balancé, sissonne simple, sissonne fermée, sissonne fondue sissonne ouverte, sissonne tombée, arabesques, port de bras.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; элементы кадрили, цыганский танец, движения современных танцев. Постановка фрагмента «суши».

4.4.3. Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте

Художественная гимнастика

Маховые движения: махи ногами, раскачивание из исходного положения стоя боком к стене нога вперед, назад, в сторону; махи свободной ногой в сторону, на пружинном движении опорной ноги; маховые движения в сочетании с шагом, бегом, прыжками. Прыжки: подбивной прыжок с прямыми ногами, прыжок со сменой ног впереди, то же с поворотом на 180° и 360° ; прыжок шагом. Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди; то же с поворотом кругом, равновесия после прыжков шагом, касаясь, кольцом и др. Повороты: спиральный.

Акробатика

Стойки на руках (с увеличением времени фиксации), перевороты, подъем разгибом из стойки на голове. Кувырки, мосты. Построение пирамид.

Прыжки на батуте

Прыжки с ног в сед и обратно, прыжки на колени, затем на ноги.

4.4.4. Специальная физическая подготовка

Совершенствование техники специальных упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах. Растяжка в воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Специальные упражнения синхронного плавания: развитие анаэробных и аэробных способностей (проплывание на скорость отрезков 25, 50, 100, 200 м основными видами передвижений). Упражнения для совершенствования балансирования и вращений в воде (многократное повторение винтов и вращений). Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений при переходах из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок).

4.4.5. Спортивное плавание, прыжки в воду

Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовленности, деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания 1/3, 1/6, 1/8. Широкое использование силовых упражнений в воде с различными отягощениями. Ныряние. Прикладное плавание.

Совершенствование техники прыжков в воду из передней и задней стоек с трамплина 1 м и 2 м, полуоборотов вперед из передней стойки, полуоборотов из задней стойки назад; изучение полуоборотов из передней стойки назад, полувинтов и винтов.

4.4.6. Техника синхронного плавания

Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, разучивание фигур, соответствующих требованиям программы соревнований данной возрастной группы для выполнения КМС. Совершенствование техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки. Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации ФИНА. Устранение ошибок выполнения обязательных фигур синхронного плавания. Специальные упражнения синхронного плавания: темповые проплыты специальными передвижениями, серийные проходы в эгбитэ, серийные выпрыгивания и выталкивания, комплексы силовых упражнений на длительной задержке дыхания. Специальные упражнения, направленные на совершенствование техники и технических приемов: статические напряжения в основных позициях (вертикаль, кран, фламинго); повторное многократное выполнение основных позиций и переходов из одной позиции в другую, целостное выполнение фигур.

Совершенствование техники построения и выполнения произвольных программ. Методика обучения технике построения и исполнения произвольных композиций. Устранение ошибок.

4.5. Практическая подготовка в группах спортивного совершенствования свыше 2 лет обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1352 часа занятий по 26 часов в неделю; общая физическая подготовка – 115 часов, хореография – 116,5 часов, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте – 106 часов, специальная физическая подготовка – 121,5 часа, спортивное плавание – 201,5 часа, техника синхронного плавания – 585,5 часа в год. Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать четырех часов.

4.5.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног без предметов, в парах. Комплексы упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки. Совершенствование силовых возможностей, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости с отягощениями, с предметами, на гимнастических снарядах, с использованием специальных приспособлений.

Легкоатлетические упражнения. Бег на длинные дистанции, эстафетный, кроссовый до 90 минут, барьерный. Прыжки в длину и высоту (углубленное совершенствование техники и повышение результата). Метание мяча, толкание ядра.

Спортивные игры: футбол, гандбол, водное поло.

4.5.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала, *adagio*, *allegro*. *Demi-plié*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus jetés*, *ronds de jambe par terre*, *grands ronds de jambe jeté*, *port de bras*, *battements fondus*, *battements frappés*, *battements doubles frappés*, *rond de jambe en l'air*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *battements développés*, *grands battements jeté*; *battements soutenus* на 90°, *préparation* и *tours sur le cou-de-pied*; *rond de jambe en l'air*, *battements relevés lents*, *battements fondus tombés*, *pas de bourrée*, *pas couru*, *pas de bourrée suivi*, *temps lié*; *temps levé*, *changements de pieds*, *changements de pieds en tournant*, *pas échappé*, *pas assemblé*, *assemblé с продвижением*, *glissade*, *glissade en tournant* на ½ *tour*, *jetés*, *jeté с продвижением*, *jeté en tournant*, *pas balancé*, *sissonne simple*, *sissonne fermée*, *sissonne fondue* *sissonne ouverte*, *sissonne tombée*, *arabesques*, *port de bras*.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; элементы кадрили, цыганский танец, движения современных танцев. Постановка и отработка «суши».

4.5.3. Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте

Художественная гимнастика

Совершенствование техники маховых движений, целостных взмахов, пружинных движений. Прыжки шагом в сторону, поточные шагом, подбивные, перекидные, перекидные в равновесие, перекидные кольцом. Равновесия: переднее, заднее, различные равновесия после прыжков, волн, целостных взмахов и других элементов. Повороты на 180°, 270°, 360°. Упражнения с лентой: махи, круги, змейки, спирали. Упражнения с мячом, со скакалкой.

Акробатика

Стойки на руках (максимальное время фиксации), на руках силой. Перевороты вперед, соединение колес и переворотов вперед. Построение пирамид.

Прыжки на батуте

Темповые прыжки, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки с поворотами на 90°, 180° и 360°; обороты.

4.5.4. Специальная физическая подготовка

Углубленная специализация: совершенствование техники выполнения имитационных упражнений. Совершенствование координационных способностей. Всестороннее развитие физических качеств.

4.5.5. Спортивное плавание, прыжки в воду

Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Плавание всеми способами в полной координации и по элементам, варьируя движения по форме, усилиям, темпу, дыханию (повышение аэробных и анаэробных возможностей). Преодоление дистанции 400 м кролем в сочетании с дыханием 1/10. Плавание с использованием резиновых амортизаторов, приспособлений, увеличивающих площадь гребущей поверхности рук и ног. Широкое использование различных отягощений, силовых упражнений в воде. Повышение психологической устойчивости, экономичности работы и продуктивности дыхания при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций. Прикладное плавание.

Совершенствование техники прыжков в воду из передней и задней стоек с трамплина 1 м, 2 и 3 м, полуоборотов вперед из передней стойки, полуоборотов из задней стойки назад; изучение полуоборотов из передней стойки назад, полувинтов и винтов.

4.5.6. Техника синхронного плавания

Разучивание и совершенствование фигур, соответствующих требованиям выполнения МС согласно программы соревнований данной возрастной группы. Всестороннее совершенствование техники выполнения ранее изученных фигур. Рационализация гребковых движений в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки. Совершенствование техники движений рук при варьировании скорости исполнения. Достижение стабильности, устойчивости техники выполнения обязательных фигур (уровень навыка выполнения). Совершенствование техники винтов и вращений. Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации ФИНА.

Совершенствование построения произвольных программ. Разработка схем построений и перестроений. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Графическая запись программы. Связь упражнений произвольной программы с мелодией, темпом и ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных, групповых выступлений с учетом последних требований ФИНА. Совершенствование исполнения произвольных программ (легкость и непринужденность, артистичность исполнения). Возможности дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания.

4.6. Нормативные требования

Нормативные требования по общей физической подготовленности для групп спортивного совершенствования приведены в таблице 9 Методика тестирования описана в п.п. 2.7.1 настоящей программы. Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в восьми тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 36-40 баллов; хорошему – 30-35 баллов; удовлетворительному – 24-29 баллов; неудовлетворительному – 23 и менее баллов.

Таблица 9

Нормативные оценки общей физической подготовленности синхронисток в группах спортивного совершенствования

Тест	Балл	Возраст, лет			
		13	14	15	16
1	2	3	4	5	6
Бег 10 м, с	5	1,93 и лучше	1,92 и лучше	1,89 и лучше	1,87 и лучше
	4	1,94-2,04	1,93-2,01	1,90-1,99	1,88-1,98
	3	2,05-2,21	2,02-2,17	2,00-2,15	1,99-2,14
	2	2,22-2,37	2,18-2,32	2,16-2,98	2,15-2,28
	1	2,38 и хуже	2,33 и хуже	2,99 и хуже	2,29 и хуже
Бег 5 мин, с	5	1317 и более	1348 и более	1374 и более	1394 и более
	4	1252-1316	1283-1347	1309-1373	1329-1393
	3	1163-1251	1194-1282	1220-1308	1240-1328
	2	1097-1162	1228-1193	1154-1219	1175-1239
	1	1096 и менее	1227 и менее	1153 и менее	1174 и менее
Челночный бег 10 м, с	5	2,54 и лучше	2,50 и лучше	2,47 и лучше	2,45 и лучше
	4	2,55-2,62	2,51-2,58	2,48-2,55	2,46-2,53
	3	2,63-2,75	2,59-2,70	2,56-2,67	2,54-2,64
	2	2,76-2,85	2,71-2,80	2,68-2,77	2,65-2,74
	1	2,86 и хуже	2,81 и хуже	2,78 и хуже	2,75 и хуже

Прыжок в длину, см	5	201 и более	209 и более	216 и более	222 и более
	4	192-200	200-208	207-215	212-221
	3	179-191	187-199	194-206	199-211
	2	170-178	178-186	185-193	190-198
	1	169 и менее	177 и менее	184 и менее	189 и менее
Прыжок вверх, см	5	42 и более	44 и более	45 и более	45 и более
	4	40-41	41-43	42-44	42-44
	3	36-39	38-40	39-41	39-41
	2	34-35	36-37	37-38	37-38
	1	33 и менее	35 и менее	36 и менее	36 и менее

Продолжение табл. 9

1	2	3	4	5	6
Прыжки с «добавками», кол-во добавок	5	24 и более	24 и более	24 и более	24 и более
	4	22-23	22-23	22-23	22-23
	3	19-21	19-21	19-21	19-21
	2	17-18	17-18	17-18	17-18
	1	16 и менее	16 и менее	16 и менее	16 и менее
Наклон вперед, см	5	22 и более	26 и более	32 и более	37 и более
	4	20-21	24-25	30-31	35-36
	3	17-19	21-23	27-29	32-34
	2	15-16	19-20	24-26	29-31
	1	14 и менее	18 и менее	23 и менее	28 и менее
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	22 и более	25 и более	28 и более	31 и более
	4	18-21	21-24	24-27	27-30
	3	13-17	16-20	19-23	22-26
	2	10-12	12-15	16-18	19-21
	1	9 и менее	11 и менее	15 и менее	18 и менее

Для контроля специальной физической подготовленности спортсменок в группах спортивного совершенствования рекомендуется использовать тесты, представленные в таблице 10.

Таблица 10

Нормативные оценки специальной физической подготовленности синхронисток в группах спортивного совершенствования

Тест	Балл	Возраст, лет			
		13	14	15	16
1	2	3	4	5	6
Кроль 25 м, с	5	17,76 и менее	17,05 и менее	16,22 и менее	16,07 и менее
	4	17,77-18,08	17,06-17,56	16,23-16,61	16,08-16,24
	3	18,09-18,53	17,57-18,27	16,62-17,16	16,25-16,47
	2	18,54-18,84	18,28-18,78	17,17-17,55	16,48-16,64

	1	18,85 и более	18,79 и более	17,56 и более	16,65 и более
Кроль на спине 25 м, с	5	20,12 и менее	19,89 и менее	19,32 и менее	18,26 и менее
	4	20,13-21,88	19,87-21,37	19,33-19,70	18,27-18,43
	3	21,89-24,31	21,38-23,46	19,71-20,23	18,44-18,66
	2	24,32-26,07	23,47-24,97	20,24-20,61	18,67-18,83
	1	26,08	24,98 и более	20,62 и более	18,84 и более
Брасс 25 м, с	5	23,88 и менее	22,78 и менее	22,14 и менее	21,93 и менее
	4	23,98-25,29	22,79-24,17	22,15-22,67	21,94-22,10
	3	25,30-27,10	24,18-26,09	22,68-23,39	22,11-22,33
	2	27,11-28,42	26,10-27,49	23,40-23,91	22,34-22,50
	1	28,43 и более	27,50 и более	23,92	22,51 и более

Продолжение табл. 10

1	2	3	4	5	6
«Уж» 25 м, с	5	37,74 и менее	36,04 и менее	29,51 и менее	29,23 и менее
	4	37,75-39,14	36,05-37,25	29,52-31,78	29,24-31,08
	3	39,15-41,07	37,26-38,91	31,79-34,88	31,09-33,51
	2	41,08-42,47	38,92-40,12	34,89-37,14	33,50-36,27
	1	42,48 и более	40,13 и более	37,15 и более	36,28 и более

Для контроля специальной физической и технической подготовленности спортсменок в группах спортивного совершенствования на конец учебного года рекомендуется использовать тесты, приведенные в таблице 11.

Таблица 11

Требования специальной физической и технической подготовленности синхронисток в группах спортивного совершенствования

Тест	Требования		
	СПС-1	СПС-2	СПС>2
1	2	3	4
На суше			
Приседание на одной ноге («пистолетик»), кол-во раз на каждую	≥6	≥8	≥10
Вис углом на гимнастической стенке (90°), удержание, с	25	30	35
Гимнастический мост, расстояние между пяткой и лучезапястным суставом, см	≤15	≤10	<8
Наклон с захватом, фиксация, секунды	≥30	≥35	≥40
Стойка на руках, фиксация, с	8	10	12
Поднимание и отведение прямой ноги вперед, в сторону, назад	3 раза носок	5 раз носок	10 носок

(правая, левая), кол-во на каждую ногу	свободной на уровне груди	свободной на уровне груди	свободной на уровне груди
В воде (техническая подготовленность):			
ныряние в длину, м	30	30	30
эгбитэ*, м	40	50	75
стандартный гребок:			
угол вверх (левая, правая), м	50	75	100
угол верх двумя, м	30	35	40
фламинго (левая, правая), м	45	50	50

Продолжение табл. 11

1	2	3	4
передвижения (стандартный, обратный, пропеллер, каноэ), технически правильно, м	50 на время	50 на время	50 на время
вращение на однократной задержке дыхания (оценивается высота выхода над водой и отклонение от вертикали)	винты на четырехкратной задержке дыхания	повторное выполнение вращения 5 раз	повторное выполнение вращения 6 раз
вращение в обратной вертикали, высота коленного сустава над поверхностью воды 10 см (с оценкой техники исполнения)	винт на той же высоте	вращение на той же высоте	вращение на 32 счета
высота однократного выхода в эгбитэ с фиксацией в высшей точке	до талии	до талии	до таза
высота однократного выталкивания в обратной вертикали с фиксацией в высшей точке	выше колена	до таза	до талии

Примечание: *руки вверх в замок, локти выпрямлены, от поверхности воды до плечевых суставов ≈10-15 см.

Рекомендуется также использовать различные виды равновесий для контроля уровня развития координационных способностей, имитацию гребков (контроль техники) на суше; различные упражнения для контроля способности ориентироваться под водой, умения синхронизировать движения с партнером, группой.

5. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На данном этапе многолетней подготовки необходимо поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма. В построении тренировочного процесса преобладает индивидуальный подход. Спортсменки адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия, поэтому следует стремиться к изменению комбинаций средств и методов тренировки, применению еще не использовавшихся комплексов упражнений, новых тренажерных устройств и неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

Основные задачи тренировки:

- поддержание высокого уровня общей плавательной подготовки;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- совершенствование техники синхронного плавания в соответствии с функциональными возможностями и уровнем развития физических качеств;
- совершенствование способности к изменению техники движений по кинематическим и динамическим характеристикам;
- накопление соревновательного опыта, совершенствование способности к устойчивому выполнению обязательной программы при неблагоприятных факторах, воспитание легкости и артистичности исполнения произвольной программы;
- выполнение нормативных требований Мастера спорта РБ;
- воспитание морально-волевых качеств, обеспечивающих выполнение тренировочной работы и успешное выступление на ответственных соревнованиях.

5.1. Учебный план

Основой планирования в группах высшего спортивного мастерства является учебный план (таблица 12).

Таблица 12

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий
в группах высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Количество часов	
	ВСМ-1	ВСМ>1
1	2	3
I. Теоретическая подготовка:		
Актуальные вопросы современного синхронного	2	2

плавания		
История развития синхронного плавания	0,5	0,5
Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием	0,5	0,5
Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании	1	1
Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании	0,5	2
Техника синхронного плавания	2	2
Техника классификационных фигур синхронного плавания	3	2
Техника произвольных упражнений синхронного плавания	3	2

Продолжение табл. 12

1	2	3
Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания	2	2
Система спортивной тренировки	1	2
Планирование спортивной тренировки	2	2
Врачебный контроль и самоконтроль	1	0,5
Техника хореографических упражнений	1	1
Техника художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте	1	1
Техника спортивного плавания и прыжков в воду	2	2
Медико-биологические особенности женского спорта	2	2
Психологическая подготовка спортсменок	2	2
Правила организации и проведения соревнований	1,5	1,5
Итого часов:	28	28
II. Практическая подготовка:		
Общая физическая подготовка	153	156
Спортивное плавание, прыжки в воду	238	262
Хореография	165	173
Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте	126	148
Специальная физическая подготовка	158	180
Техника синхронного плавания	656	681
III. Контрольные испытания	22	22
IV. Инструкторская и судейская практика	14	14
Итого часов:	1532	1636
Всего часов:	1560	1664

5.2. Теоретическая подготовка

Актуальные вопросы современного синхронного плавания

Проблемы отбора и прогнозирования спортивного результата. Вопросы оптимизации техники и особенности тренировки задержки дыхания. Объективизация судейства. Подготовка кадров (специализация, курсы повышения квалификации, стажировки, семинары и т.п.). Роль соревнований по синхронному плаванию в развитии международных связей.

История развития синхронного плавания

Белорусские спортсменки на международной арене. Школы и стили в синхронном плавании, их становление и развитие. Анализ выступления сильнейших синхронисток на главных международных соревнованиях.

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием

Требования техники безопасности в зависимости от возраста и спортивного стажа занимающихся. Первая помощь при травмах, реанимационные мероприятия. Профилактика несчастных случаев на воде. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Разминка как средство профилактики травм. Техника безопасности при использовании специального инвентаря (гимнастических снарядов, хореографического станка, батута, ласт, отягощений и т.п.). Дисциплина при групповых выступлениях.

Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании

Направленная сгонка веса, ее организация и обоснование. Питание спортсменки, занимающейся синхронным плаванием. Дополнительные питательные смеси, их приготовление. Питание и режим в различное время круглогодичной тренировки. Организация активного отдыха в переходном периоде.

Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании

Место, роль и значение спортивной классификации и терминологии. Содержание требований спортивной классификации. Современная спортивная классификация. Спортивные разряды и звания. Разрядные нормы и требования по синхронному плаванию.

Техника синхронного плавания

Общая характеристика техники физических упражнений в синхронном плавании. Техника как совокупность динамических, кинематических и ритмических характеристик движения. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты спортивной техники обязательных и произвольных упражнений. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение. Количественные и качественные критерии

эффективности спортивной техники в синхронном плавании. Надежность техники. Необходимость постоянного совершенствования техники. Изучение и исследование техники. Механические, пространственные, временные, пространственно-временные характеристики движений. Особенности сбора информации о характеристиках движений, ее обработка, получение выводов о составе, структуре и эффективности действий. Обобщенные качественные характеристики техники. Признаки эффективности техники. Пути овладения техникой и ее совершенствование в синхронном плавании. Формирование и перестройка системы движений. Контроль за процессом овладения техникой. Ошибки в технике, их причины, основные пути предупреждения и исправления. Эволюция техники синхронного плавания. Техника сильнейших спортсменов. Школа и стиль в технике синхронного плавания.

Техника классификационных фигур синхронного плавания

Вариативность техники исполнения классификационных фигур синхронного плавания. Рациональность техники. Эффективность техники. Факторы, влияющие на стабильность и устойчивость исполнения классификационных фигур.

Техника произвольных упражнений синхронного плавания

Техника одиночных, парных, групповых выступлений. Методика построения произвольных программ. Подбор музыкального сопровождения для произвольных программ (характерность музыкального произведения, темповая структура, продолжительность, компоновка). Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Расчленение программы по структуре музыкальной формы, графическая запись музыкальной программы. Разработка схем построений и перестроений. Архитектоника одиночных, парных, групповых выступлений. Критерии исполнительского мастерства в синхронном плавании. Требования к трудности элементов и соединений композиции, техничности, оригинальности, выразительности, синхронности, композиционной целостности. Костюм синхронисток и требования ФИНА к костюму для обязательной и произвольной программ.

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания

Методика обучения основным позициям и специальным передвижениям. Методика обучения технике классификационных фигур. Методика обучения основам построения произвольных программ. Методика обучения технике исполнения композиций (сольных, парных, групповых). Методика выявления и устранения ошибок в технике классификационных фигур и произвольных упражнениях синхронного плавания.

Система спортивной тренировки

Тренировка – многолетний круглогодичный процесс физического воспитания, направленный на достижение высших спортивных результатов.

Частные задачи тренировки и их решение. Содержание спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме. Специфические принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсменов, непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха, увеличение нагрузок, цикличность тренировочного процесса. Основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, психологическая, их значение и место в общей системе подготовки спортсменов. Взаимосвязь видов подготовки. Основные средства тренировки. Физические упражнения как основные средства тренировки. Общая характеристика отдельных групп упражнений: соревновательных, специально-подготовительных, общеподготовительных. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика методов спортивной тренировки, основные требования, предъявляемые к ним в синхронном плавании.

Планирование спортивной тренировки

Требования к планированию. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования. Методы планирования: программно-целевой, моделирования, экстраполяции, линейного программирования и др. Цели, задачи, сроки перспективного планирования. Возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления на соревнованиях, задачи этапов. Структура перспективных планов. Текущее планирование: цели, задачи, сроки. Структура текущих планов. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание. Структура оперативных планов. Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования для спортсменов и команд разной квалификации. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: дневник спортсменки, дневник тренера. Методы и принципы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

Врачебный контроль и самоконтроль

Значение, содержание и организация врачебного контроля. Противопоказания к занятиям синхронным плаванием. Спортивная форма и процесс тренировки. Утомление. Понятие о перетренированности, меры предупреждения перетренированности. Виды контроля. Объективные и субъективные данные контроля. Самоконтроль спортсменки. Правила самоконтроля. Наблюдение за характером протекания овариально-менструального цикла. Ведение дневника самоконтроля.

Техника хореографических упражнений

Специфика хореографических занятий в зале. Упражнения для рук и корпуса, построенные на основе движений классического танца. Упражнения для рук и корпуса на основе народных танцев. Танцы народов мира и современные танцы. Принципы проведения занятий под музыкальное сопровождение.

Техника художественной гимнастики, акробатических упражнений и прыжков на батуте

Совершенствование упражнений с предметами и без предметов. Упражнения для мышц рук, туловища, головы, ног. Выполнение групповых композиций под музыкальное сопровождение (с предметами и без предметов). Повторение ранее пройденного материала.

Характеристика акробатических упражнений. Фазовая структура акробатических упражнений и отдельных элементов. Акробатика как средство физической подготовки синхронисток. Роль акробатики в этическом воспитании, в воспитании моральных и волевых качеств. Средства и методы совершенствования техники основных акробатических упражнений: группировок, перекатов, кувырков, мостов, шпагатов, стоек, переворотов и полупереворотов, упоров, поддержек. Приемы страховки. Основные ошибки и методика их устранения. Необходимость профессионально-педагогических навыков по акробатике тренеру по синхронному плаванию.

Техника основных прыжков на батуте, методика обучения и тренировки. Приемы страховки. Основные ошибки и методика их устранения.

Техника спортивного плавания и прыжков в воду

Совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Биомеханическое обоснование техники исполнения основных прыжков. Прыжки с одного- и двухметровых трамплинов.

Медико-биологические особенности женского спорта

Анатомические особенности женщин-спортсменок. Размеры, композиция и структура тела спортсменок, их изменение в результате спортивной тренировки. Физиологические особенности женщин-спортсменок, особенности физиологических систем, нервно-мышечного аппарата у женщин, особенности реакции на физическую нагрузку и тренировочные воздействия. Медицинские проблемы женского спорта. Овариально-менструальный цикл и его связь со спортивной работоспособностью. Гигиена девушек-спортсменок.

Психологическая подготовка спортсменок

Мотивация спортивной деятельности. Нравственное воспитание спортсменки. Волевая подготовка и методы ее совершенствования. Специальная психологическая подготовка синхронисток. Регулирование психических состояний. Влияние длительной задержки дыхания на психологическое состояние. Спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по синхронному плаванию. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменки: методы настройки, мобилизации, снятия напряжения. Идеомоторные упражнения. Расслабление. Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных

психологических качеств спортсменки. Систематическое участие в соревнованиях. Направленное воздействие тренера на сознание и поведение спортсменки.

Правила организации и проведения соревнований

Виды и характер соревнований в синхронном плавании. Роль соревнований в учебно-тренировочном процессе. Календарный план соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Судейская коллегия, ее состав и обязанности отдельных судей. Судейство обязательной программы. Градация сбавок за ошибки. Выведение оценки при 3-х, 5-и, 7-и судьях. Анализ судейства обязательных фигур. Судейство произвольной программы. Критерии оценки построения и исполнения произвольных композиций. Выведение средней и окончательной оценки при 3, 5, 7-и судьях. Правила безопасности при проведении соревнований по синхронному плаванию.

5.3. Практическая подготовка в группах высшего спортивного мастерства 1 года

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1560 часов занятий по 30 часов в неделю; общая физическая подготовка – 153 часа, хореография – 165 часов, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте – 126 часов, специальная физическая подготовка – 158 часов, спортивное плавание – 238 часов, техника синхронного плавания – 656 часов в год. Количество занятий в неделю – от 6 до 18.

5.3.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног (собственным весом, с отягощениями, с сопротивлениями, в парах и индивидуально с предметами и без них, на гимнастических снарядах с использованием методов стандартно-повторного и вариативного упражнения). Развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости, гибкости, быстроты, ловкости.

Легкоатлетические упражнения. Бег равномерный и переменный непрерывный от 30 до 90 мин; в том числе по пересеченной местности, с использованием метода «фортлек»; повторные преодоления коротких отрезков с высокой интенсивностью (в гору, по лестнице бегом либо прыжками), прыжковые упражнения, метания.

Спортивные игры: водное поло, волейбол, футбол, гандбол.

5.3.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала, *adagio*, *allegro*. *Demi-plié*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus jetés*, *ronds*

de jambe par terre, grands ronds de jambe jeté, port de bras, battements fondus, battements frappés, battements doubles frappés, rond de jambe en l'air, petits battements sur le cou-de-pied, battements développés, grands battements jeté; battements soutenus на 90°, préparation и tours sur le cou-de-pied; rond de jambe en l'air, battements relevés lents, battements fondus tombés, pas de bourrée, pas couru, pas de bourrée suivi, temps lié; temps levé, changements de pieds, changements de pieds en tournant, pas échappé, pas assemblé, assemblé с продвижением, glissade, glissade en tournant на ½ tour, jetés, jeté с продвижением, jeté en tournant, pas balancé, sissonne simple, sissonne fermée, sissonne fondue sissonne ouverte, sissonne tombée, arabesques, port de bras.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; движения современных и народных танцев. Постановка и отработка «суши».

5.3.3. Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте

Художественная гимнастика

Совершенствование координационных способностей: различные виды равновесий, равновесия после выполнения прыжков (подбивного, переднего с поворотом на 180°, 360°, прыжка шагом в сторону и др.). Совершенствование техники прыжков. Перекидной прыжок, перекидной прыжок в равновесие, перекидной прыжок кольцом. Совершенствование техники маховых движений, целостных взмахов, волн.

Акробатика.

Стойка на руках, выход в стойку из различных исходных положений, выход в стойку силой, длительное сохранение равновесия в стойке, различное положение ног в стойке. Кувырки, перевороты вперед и назад, вправо, влево. Комбинации акробатических упражнений. Построение пирамид.

Прыжки на батуте

Прыжки с разнообразными положениями рук, ног, с выполнением целостных маховых движений, поворотов, оборотов.

5.3.4. Специальная физическая подготовка

Применение специальных упражнений, приближенных по кинематическим и динамическим характеристикам к соревновательным двигательным действиям. Применение упражнений, направленных на повышение эффективности механизмов энергообеспечения — мощности, емкости, подвижности, экономичности, устойчивости (повторная тренировка и использованием упражнений спортивного и синхронного плавания, повторная тренировка на щите с использованием сопротивлений, отягощений, с собственным весом). Повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности.

5.3.5. Спортивное плавание, прыжки в воду

Дистанционное равномерное и переменное плавание спортивными способами, а также медленная интервальная тренировка для улучшения общей выносливости (аэробных возможностей). Повторная тренировка на коротких отрезках для повышения мощности и емкости алактатных и лактатных источников энергообеспечения. Гипоксическая тренировка: проплывание отрезков разной длины различными способами с задержкой дыхания на 2-5 циклов, с нырянием перед поворотом или после поворота, плавание с дыхательной трубкой. Плавание с резиновым амортизатором, в листах, с лопатками, с тормозящими приспособлениями (ведра, пояса) для улучшения силовых возможностей. Прикладное плавание.

Совершенствование техники прыжков в воду из передней и задней стоек, полуоборотов. Изучение прыжков с вращением тела вокруг поперечной оси (оборотов).

5.3.6. Техника синхронного плавания

Всестороннее совершенствование техники обязательных фигур, соответствующих требованиям Мастера спорта РБ согласно действующей классификации и правилам ФИНА. Разучивание и совершенствование фигур международной классификации ФИНА. Совершенствование техники гребковых движений, рационализация движений в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки. Варьирование скорости исполнения, достижение стабильности, устойчивости техники выполнения обязательных фигур, винтов и вращений. Совершенствование построения произвольных программ: связи упражнений с мелодией, темпом, ритмом и музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений с учетом последних требований ФИНА. Совершенствование легкого, непринужденного исполнения, артистичности произвольных программ.

5.4. Практическая подготовка в группах высшего спортивного мастерства свыше 1 года обучения

Основные параметры нагрузки: 52 тренировочные недели в учебном году, 1664 часа занятий по 32 часа в неделю; общая физическая подготовка – 156 часа, хореография – 173 часов, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте – 148 часов, специальная физическая подготовка – 179,5 часа, спортивное плавание – 262 часа, техника синхронного плавания – 681,5 часа в год. Количество занятий в неделю – от 6 до 18.

5.4.1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (собственным весом, с отягощениями, с сопротивлениями, в парах и индивидуально с предметами и без них, с использованием методов стандартно-повторного и вариативного упражнения). Развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости, гибкости, быстроты, ловкости.

Легкоатлетические упражнения. Бег равномерный и переменный непрерывный от 30 до 90 мин; по пересеченной местности, с использованием метода «фартлек», повторные преодоления коротких отрезков с высокой интенсивностью (в гору, по лестнице бегом либо прыжками); прыжковые упражнения, метания.

Спортивные игры: водное поло, волейбол, футбол, гандбол и др.

5.4.2. Хореография

Упражнения классического экзерсиса у опоры и на середине зала, *adagio*, *allegro*. *Demi-plié*, *plié*, *grand plié*, *battements tendus*, *battements tendus jetés*, *ronds de jambe par terre*, *grands ronds de jambe jeté*, *port de bras*, *battements fondus*, *battements frappés*, *battements doubles frappés*, *rond de jambe en l'air*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *battements développés*, *grands battements jeté*; *battements soutenus* на 90°, *préparation* и *tours sur le cou-de-pied*; *rond de jambe en l'air*, *battements relevés lents*, *battements fondus tombés*, *pas de bourrée*, *pas couru*, *pas de bourrée suivi*, *temps lié*; *temps levé*, *changements de pieds*, *changements de pieds en tournant*, *pas échappé*, *pas assemblé*, *assemblé с продвижением*, *glissade*, *glissade en tournant* на ½ *tour*, *pas jeté*, *jeté с продвижением*, *jeté en tournant*, *pas balancé*, *sissonne simple*, *sissonne fermée*, *sissonne fondue* *sissonne ouverte*, *sissonne tombée*, *arabesques*, *port de bras*.

Передвижения и элементы танцев: разновидности шага и бега, подскоки, повороты, волны; движения современных и народных танцев. Постановка и отработка «суши».

5.4.3. Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте

Художественная гимнастика

Совершенствование координационных способностей: различные равновесия, равновесия после выполнения прыжков; прыжки, повороты. Волны. Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на расслабление.

Акробатика

Упражнения с полным или частичными вращениями: перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто, балансирования. Комбинации акробатических упражнений. Построение пирамид.

Прыжки на батуте

Прыжки с перемещениями по сетке лицом, спиной, боком; вертикальные прыжки с приземлением и последующей остановкой; прыжки с разнообразными положениями рук и ног; прыжки со взмахом руками; прыжки с приземлением в стойку на коленях, в сед, в положение лежа на животе, на спину с последующим полетом и приземлением на ноги; прыжки с поворотами. Соединения указанных элементов.

5.4.4. Специальная физическая подготовка

Применение специальных упражнений, приближенных по кинематическим и динамическим характеристикам к соревновательным двигательным действиям. Применение упражнений, направленных на повышение эффективности механизмов энергообеспечения – мощности, емкости, подвижности, экономичности, устойчивости (повторная тренировка и использованием упражнений спортивного и синхронного плавания, повторная тренировка с использованием сопротивлений, отягощений, с собственным весом). Выполнение упражнений максимальной мощности для повышения психологической устойчивости.

5.4.5. Спортивное плавание, прыжки в воду

Дистанционные равномерные и переменные плавание спортивными способами, а также медленная интервальная тренировка для улучшения общей выносливости (аэробных возможностей). Повторная тренировка на коротких отрезках для повышения мощности и емкости алактатных и лактатных источников энергообеспечения. Гипоксическая тренировка: проплывание отрезков разной длины различными способами с задержкой дыхания на 2-5 циклов, с нырянием перед поворотом или после поворота, плавание с дыхательной трубкой. Для улучшения силовых возможностей плавание с резиновым амортизатором, в листах, с лопатками, с тормозящими приспособлениями (ведра, пояса). Прикладное плавание.

Совершенствование техники прыжков в воду из передней и задней стоек, полуоборотов, оборотов.

5.4.6. Техника синхронного плавания

Дальнейшее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих действующей классификации и правилам ФИНА. Повышение уровня надежности техники (стабильности и устойчивости). Разучивание новых фигур. Расширение вариативности исполнения отдельных движений, фигур на основе высокого уровня развития физических качеств и функциональной подготовленности. Дальнейшее совершенствование техники винтов и вращений. Исследование техники фигур, винтов и передвижений с целью индивидуализации техники спортсменок и исправления ошибок.

Дальнейшее совершенствование, построение произвольных программ, подбор музыкального сопровождения (характерность музыкального произведения, темповая структура, продолжительность, компановка). Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Разработка схем построения и перестроений. Сохранение образности, выразительности, характерности, индивидуальности стиля в одиночных, парных и групповых выступлениях при повышении требований к трудности элементов и соединений, техничности, синхронности и композиционной целостности. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений с учетом последних требований ФИНА. Совершенствование артистичности при исполнении произвольных программ.

5.5. Нормативные требования

Нормативные требования по общей физической подготовленности для групп высшего спортивного мастерства приведены в таблице 37. Методика тестирования описана в п.п. 2.7.1. настоящей программы. Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в восьми тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 36-40 баллов; хорошему – 30-35 баллов; удовлетворительному – 24-29 баллов; неудовлетворительному – 23 и менее баллов.

Таблица 13

Нормативные оценки общей физической подготовленности синхронисток в группах высшего спортивного мастерства

Тест	Балл	Возраст, лет			
		15	16	17	18 и более
1	2	3	4	5	6
Бег 10 м, с	5	1,89 и лучше	1,87 и лучше	1,87 и лучше	1,86 и лучше
	4	1,90-1,99	1,88-1,98	1,88-1,97	1,87-1,97
	3	2,00-2,15	1,99-2,14	1,98-2,13	1,98-2,12
	2	2,16-2,98	2,15-2,28	2,14-2,27	2,13-2,27
	1	2,99 и хуже	2,29 и хуже	2,28 и хуже	2,28 и хуже
Бег 5 мин, м	5	1374 и более	1394 и более	1411 и более	1424 и более
	4	1309-1373	1329-1393	1346-1410	1359-1423
	3	1220-1308	1240-1328	1257-1345	1270-1358
	2	1154-1219	1175-1239	1192-1256	1205-1269
	1	1153 и менее	1174 и менее	1191 и менее	1204 и менее
Челночный бег 10 м, с	5	2,47 и лучше	2,45 и лучше	2,43 и лучше	2,42 и лучше
	4	2,48-2,55	2,46-2,53	2,44-2,51	2,43-2,50
	3	2,56-2,67	2,54-2,64	2,52-2,62	2,51-2,61
	2	2,68-2,77	2,65-2,74	2,63-2,72	2,62-2,71
	1	2,78 и хуже	2,75 и хуже	2,73 и хуже	2,72 и хуже
Прыжок в длину, см	5	216	222 и более	226 и более	229 и более
	4	207-215	212-221	216-225	220-228
	3	194-206	199-211	204-215	207-219
	2	185-193	190-198	194-203	197-206
	1	184 и менее	189 и менее	193 и менее	196 и менее
Прыжки с «добавками», кол-во добавок	5	24 и более	24 и более	25 и более	25 и более
	4	22-23	22-23	22-23	22-23
	3	19-21	19-21	19-21	19-21
	2	17-18	17-18	17-18	17-18
	1	16 и менее	16 и менее	16 и менее	16 и менее

Продолжение табл. 13

1	2	3	4	5	6
Наклон вперед, см	5	32 и более	37 и более	37 и более	37 и более
	4	30-31	35-36	35-36	35-36
	3	27-29	32-34	32-34	32-34
	2	24-26	29-31	29-31	29-31
	1	23 и менее	28 и менее	28 и менее	28 и менее
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5	28 и более	31 и более	34 и более	37 и более
	4	24-27	27-30	30-33	32-36
	3	19-23	22-26	25-29	29-31
	2	16-18	19-21	22-24	24-27
	1	15 и менее	18 и менее	21 и менее	23 и менее

Для контроля специальной физической и технической подготовленности синхронисток в группах высшего спортивного мастерства рекомендуется использовать следующие тесты:

на суше:

- приседания на одной ноге («пистолетик») – более 12 раз;
- вис углом на гимнастической стенке (90°) – фиксация более 40 секунд;
- стойка на руках – технически правильно, фиксация более 15 секунд;
- наклон с захватом – фиксация более 40 секунд;
- поднятие и отведение прямой ноги вперед, в сторону, назад (правая, левая) – 10 раз, носок свободной на уровне груди;
- различные виды равновесий после сложно координационных упражнений;

в воде:

- эгбитэ, руки вверх в замок – 100 м;
- стандартный гребок: угол верх – 100 м, угол вверх двумя, фламинго – 50 м;
- высота однократного выхода в эгбитэ с фиксацией в высшей точке – до таза;
- высота однократного выталкивания в обратной вертикали с фиксацией в высшей точке – до талии;
- повторное выполнение вращения на однократной задержке дыхания (6 раз) – оценивается высота выхода над водой и отклонение от вертикали;
- вращение в обратной вертикали на 32 счета – оценка в баллах техники исполнения.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения является неотъемлемым условием учебно-тренировочного процесса.

Необходимо обучать спортсменов приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний: приучать к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); способствовать овладению приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, аутотренингом, идеомоторной тренировкой.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменками проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создания и сохранения оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения программы.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсменов, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера в группах спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация),

психологическая подготовка способствовать формированию мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом.

7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности всех систем организма, особенно кардиореспираторной, и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсменки и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты, которые подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций.

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – PWC max. Суть теста в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Определяется мощность мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре «Манарк») на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1-2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находится максимальная мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этих тестов испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на

велозргометре за 1 минуту. По характеру полученной информации используемый тест относится к разряду эргометрических, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50-70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей – этим обусловлена такая длительность проведения теста.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить определенную нагрузку, зависящую от его веса, продолжительности работы. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC₁₇₀. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа-импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова. Трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются проба с натуживанием, ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный

протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для синхронного плавания;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Сравниваются реакции организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки, что и подвергается оценке. Реакция организма оценивается по показателям частоты сердечных сокращений и артериального давления.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе различных модификаций пробы PWC₁₇₀.

Врачебный контроль осуществляет спортивный врач диспансера спортивной медицины, в обязанности которого входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях. Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуются проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, зубного врача, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

Все поступающие в СДЮСШОР дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в учебных, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани.

Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение - сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсменка может выполнить несложные приемы самомассажа тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

При проведении **гидромассажа** температура воды в ванне плюс 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и

встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств. Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно черный), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырех разовое питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, полдник – 10%, ужин – 20-30% суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе планирует спортивный врач совместно с тренером и массажистом.

9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной

школы и в районе. Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами, занимающимися в СДЮСШОР, проводится по единому плану, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекций на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;
- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебой спортсменок в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменок.

11. ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса в СДЮСШОР и СДЮШОР существенно улучшает его качество. Основным оборудованием для проведения занятий синхронным плаванием является плавательный бассейн с комплексом необходимых помещений и служб. Современный бассейн должен быть оснащен подводным окном, удобным для просмотра техники выполнения элементов синхронного плавания. Наряду с этим применяется вспомогательное оборудование: инвентарь бассейна, зала физической подготовки, зала «сухого плавания», специализированного

тренажерного зала, зала для занятий хореографией (аэробикой); оборудование для контроля за состоянием спортсменов; оборудование восстановительного центра.

Ниже приведен примерный перечень необходимого оборудования и инвентаря.

Ванна бассейна: разграничительные волногасящие дорожки; демонстрационный электросекундомер, табло; система радиовещания, аудиосистема; судейское оборудование; пенопластовые доски (ручные и ножные); надувные мячи; обручи, кубики; приспособления для плавания с отягощением и дополнительным сопротивлением; кистевые лопаточки разной площади; ласты; амортизаторы и пояса для плавания на привязи; водозащитные очки; плавательные шапочки.

Зал физической подготовки: гимнастические стенки, скамейки, перекладины, маты; штанга тренировочная, набор гантелей; набивные мячи (вес от 1 до 5 кг); мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные); скакалки, гимнастические палки; учебные тренажеры; приспособления и разметка для игр; защитные сетки или жалюзи для окон; амортизаторы; тренажеры избирательного воздействия; пояса отягощения и т.п.

Методический кабинет: видеоманитофон; кинопроектор; шторы затемнения; экран; стенды постоянной информации; стенды текущей информации; методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные кинофильмы и т.п.).

Восстановительный центр: массажный стол; аппарат ультрафиолетового облучения; светотепловые ванны; ингаляторы; аэронизатор; гидромассажный аппарат; магнитофон и акустическая система.

Зал «сухого плавания» предназначен для выполнения подготовительных и имитационных упражнений. Значительная их часть проводится в положении лежа или сидя, поэтому зал должен быть оснащен матами, специальными топчанами, гимнастическими скамейками, стенками и перекладинами. Санитарное состояние пола и его температура должны обеспечивать возможность выполнения упражнений в положении лежа. В зале должны быть стойки для наглядных пособий, доска для схематичных зарисовок и записей.

Зал для занятий хореографией (аэробикой) должен быть оборудован зеркалами, балетным станком (стационарным и с регулируемой высотой), иметь соответствующее напольное покрытие. Так как занятия проводятся под музыкальное сопровождение в зале должна находиться аудиосистема, желательно наличие видеоманитфона.

Специально оборудованный тренажерный зал со стационарно установленным оборудованием позволит облегчить подготовку и эксплуатацию оборудования и инвентаря, а также будет способствовать более рациональному построению занятий.

Как правило, в помещении бассейна отсутствует игровой зал, поэтому важно, чтобы имеющийся зал физической подготовки был приспособлен для игр (баскетбол, волейбол, гандбол).

В таблице 38 приведен примерный перечень спортивной одежды и обуви специального назначения для учащихся и тренеров-преподавателей учебно-спортивных заведений Республики Марий Эл по синхронному плаванию (в соответствии с приложением №3 к приказу Министерства спорта и туризма Республики Марий Эл от 27 апреля 1999 г. №562), количество приведено на каждого занимающегося.

12. ДОКУМЕНТАЦИЯ

Детско-юношеские спортивные школы должны иметь следующую документацию:

- Устав;
- годовой план работы, утвержденный учредителем, включающий разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, методической, финансово-хозяйственной работы, повышения квалификации, медицинского обеспечения;
- план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утвержденный учредителем;
- списки учащихся по отделениям и группам, их личные дела (заявления о приеме, личные карточки, врачебно-контрольные карты);
- контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения испытаний по ним;
- перспективный план подготовки спортсменов на олимпийский цикл;
- расписание занятий;
- журналы учета учебной работы;
- книгу приказов школы;
- книгу учета учащихся;
- книги входящей и исходящей документации;
- книги учета разрядников и судей по спорту;
- календарь спортивно-массовых мероприятий, утвержденный учредителем;
- положения и протоколы соревнований;
- правила внутреннего распорядка;
- штатное расписание;
- личные дела работников школы;
- тарификационный список тренеров-преподавателей;
- табели работы;
- положение о премировании работников;
- копии статистических отчетов по установленной форме.

Тренеры-преподаватели по спорту должны иметь утвержденные администрацией школы поурочные конспекты, индивидуальные планы

подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Максимова М.Н. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – м.: Советский спорт, 2007. – 1492 с. Акробатика: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. Соколова Е.Г. – М., 1973. – 160 с.
2. Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М., 1981. – 61 с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник для высш. и сред. учеб. заведений искусства и культуры. – СПб., 2000. – 191 с.
4. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений / Под. ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – М., 2001. – 448 с.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн., 1976. – 304 с.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. – Мн., 1992. – 319 с.
7. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. – М., 1978. – 102 с.
8. Костровицкая В.С., Писарев А.П. Школа классического танца. – Л., 1968. – 262 с.
9. Максимова М.Н. Принципы и методы обучения в синхронном плавании: Методическая разработка для студентов специализации тренерского факультета ГЦОЛИФКа. – М., 1987. – 18 с.
10. Максимова М.Н. Техника исполнения основных фигур синхронного плавания. – М., 1980. – 34 с.
11. Морель Ф. Хореография в спорте. – М., 1971. – 110 с.
12. Начальное обучение прыжкам в воду / Под. ред. Г.Левина – М., 1972. – 64 с.
13. Парфенов В.А., Кононенко Ю.А. Синхронное плавание. – К., 1979. – 104 с.
14. Плавание: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., 1979. – 320 с.