

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ПРИМОРЕЦ» НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
(МАУ «СШ «Приморец» НГО)

692900, Приморский край, г. Находка, проспект Мира, 39, тел:(4236)904-001, E-mail:bassein2308@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Тренерским советом
МАУ «СШ «Приморец» НГО

от 31.08.2020 г. № 02

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ «СШ «Приморец» НГО

О.А. Володина

Приказ № 37-СР от 29.09.2020 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Программа разработана в соответствии с Приказом Министра спорта Российской Федерации от 15.11.2018 года № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"

Дети от 5 лет до 16 лет
Для работы с группой базового уровня
Срок реализации 1 год.

Программу составили:
тренеры по синхронному плаванию МАУ "СШ «Приморец» НГО
Ильницкая С.Б., Володина О. А.,
Макарчук А.А. Шиверножук Д.М.

г. Находка
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1 Характеристика вида спорта синхронное плавание.....	4
1.2 Комплектование спортивно-оздоровительных групп.....	4.
1.3 Сроки реализации программы и предъявляемые требования.....	5
2. Тренировочный план для спортивно – оздоровительных групп	5
3. Методическая часть	7
3.1 Нормативы объёма тренировочной нагрузки.....	11
3.2 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.....	11
4. Система контроля и зачетные требования.....	10
5. Воспитательная и психологическая подготовка.....	11
Литература	12
Приложение 1. Инвентарь.....	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа МАУ "СШ «Приморец» НГО для спортивно-оздоровительных групп, составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и методических рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.

Общеразвивающая программа для спортивной школы «Приморец» является:

- по содержанию - спортивно-оздоровительной,
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной (общеразвивающей),
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации - годичной подготовки (1 год и более).

Цели:

- формирование устойчивой мотивации к регулярному занятию спортом и ведению здорового образа жизни;
- популяризация синхронного плавания в НГО;
- отбор наиболее одаренных в спортивном отношении детей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Задачи программы:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям синхронным плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- освоение и совершенствование техники синхронного плавания;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

1.1 Характеристика вида спорта синхронное плавание

Синхронное плавание — один из основных видов водного спорта. Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов.

По условиям проведения соревнований синхронное плавание — вариативное многоборье.

По характерному признаку синхронное плавание — художественный вид спорта, т. е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.

Синхронное плавание обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта, — красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Оценка результатов в синхронном плавании (как и в других художественных видах спорта) проводится на основе субъективного судейства. Применяется десятибалльная шкала оценки с градацией 0,1 балла.

Основная модель состязаний по синхронному плаванию: розыгрыш четырех комплектов медалей среди солисток, дуэтов, групп и комбинированных групп на первенствах и 9 комплектов медалей среди технических и произвольных солисток, дуэтов, смешанных дуэтах, групп и комбинированных групп на чемпионатах и кубках.

Официальные соревнования по синхронному плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

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

1.2 Комплектование спортивно-оздоровительных групп

Объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю)		Возраст Занимающихся (лет)	Количество обучающихся в группе мин/макс
спортивно-оздоровительные группа	6 часов	5 лет и старше	15-20 чел

1.3 Сроки реализации программы и предъявляемые требования.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний в избранном виде спорта. Программа рассчитана на 1 год обучения и более, период реализации: с сентября по июнь (учебный год).

Общегодовое количество-276 часов.

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

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

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Содержание	Спортивно-оздоровительный этап	
		%	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	34	94
2	Специальная физическая подготовка	25	69
3	Техническая подготовка	37	102
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	3
	Итого часов	100	276

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование разделов и тем	Форма занятия
	<i>Теоретическая подготовка</i>	
1	Техника безопасности. История синхронного плавания.	Учебное занятие
2	Физическая культура и спорт в России. Личная и общественная гигиена.	Учебное занятие
3	Закаливание организма юного спортсмена.	Учебное занятие
4	Общая характеристика спортивной тренировки.	Учебное занятие
	<i>Общая физическая и плавательная подготовка</i>	
1	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Учебно-тренировочное занятие
2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скалка, отягощения, набивные мячи).	Учебно-тренировочное занятие
3	Дыхательные упражнения.	Учебно-тренировочное занятие

4	Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, для мышц плеча.	Учебно-тренировочное занятие
5	Упражнения для развития быстроты и ловкости.	Учебно-тренировочное занятие
6	Упражнения для развития выносливости.	Учебно-тренировочное занятие
<i>Специальная физическая и плавательная подготовка</i>		
1	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Учебно-тренировочное занятие
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Учебно-тренировочное занятие
3	Упражнения для развития специальной выносливости.	Учебно-тренировочное занятие
4	Упражнения для развития координации.	Учебно-тренировочное
5	Имитационные упражнения.	Учебно-тренировочное занятие
<i>Техническая подготовка</i>		
1	Обучение дыханию.	Учебно-тренировочное занятие
2	Техника гребковых движений руками (скольжение).	Учебно-тренировочное занятие
3	Техника гребковых движений ногами (на месте).	Учебно-тренировочное занятие
4	Обучение кролем на груди и на спине.	Учебно-тренировочное занятие
5	Обучение способом брасс, ноги дельфин.	Учебно-тренировочное занятие
<i>Постановка произвольных программ</i>		
1	Прослушивание и расчет музыкального сопровождения.	Учебно-тренировочное занятие
2	Изучение композиции движений.	Учебно-тренировочное занятие
3	Имитационные движения.	Учебно-тренировочное занятие
4	Изучение перестроений и равнений.	Учебно-тренировочное занятие
5	Совершенствование перестроений и равнений.	Учебно-тренировочное занятие
6	Согласование движений и музыкального сопровождения.	Учебно-тренировочное занятие

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Начальный возраст занятий синхронным плаванием колеблется от 6 до 9 лет, однако за последние годы намечается тенденция начальной подготовки с 5 лет (при наличии специального разрешения врача и дирекции бассейна). Если юные спортсменки до занятий синхронным плаванием имели другую специализацию (спортивное плавание, художественную гимнастику или танец), то зачисление в спортивную школу может быть и в более позднем возрасте. В любом случае при отборе необходимо опираться на уровень двигательной моторики и желание спортсменки заняться данным видом спорта. Как показала практика, чем ниже возраст начала занятий, тем методически грамотней можно построить учебно-тренировочный процесс, опираясь на основные принципы дидактики.

В спортивно – оздоровительные группы допускаются все желающие заниматься синхронным плаванием и не имеющие медицинские противопоказания.

Возраст занимающихся – 5-16 лет.

Количество занятий в неделю – 3.

Количество учебных часов в неделю - 6 (в период школьных каникул во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере возможно увеличение количества учебных часов).

Максимальная продолжительность тренировки в день-2 часа.

Минимальные требования по спортивной подготовке на конец тренировочного года - уметь плавать, выполнять нормативы по ОФП.

Основные задачи тренировки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание правильной осанки;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- обучение технике спортивных способов плавания;
- обучение основам техники синхронного плавания;
- развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты);
- обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжкам на батуте;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия.
- - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям синхронным плаванием и к здоровому образу жизни.

Основные средства подготовки:

- общеразвивающие упражнения - комплекс ОРУ;
- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- подготовительные упражнения по освоению с водой (игры и развлечения на воде, упражнения для обучения спортивным способам плавания);
- элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- специальные упражнения синхронного плавания.

Методы обучения:

- физические упражнения (словесное изложение, наглядное обучение);
- игровой, соревновательный методы;
- методы тренировки по спортивному плаванию (равномерно-дистанционный, повторное и переменное плавание);
- круговая тренировка;
- метод подсчета (для определения ритма и темпа движений).

Практические занятия

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук. Плечевого пояса, туловища и ног без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с мячами. Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке и на гимнастической стенке.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег в чередовании с ходьбой. Прыжки с места, в длину. Метание малого мяча с места. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов. Голеностопных суставов и позвоночного столба. Специальные упражнения для развития ловкости (координации движений). Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания, специальные гребки. Дыхательная гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения.

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

Хореография. Изучение позиций ног. Рук. Ознакомление с элементами классического экзерсиса.

Художественная гимнастика, акробатика. Ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Бег: легкий, перекатный, пружинистый, острый. Упражнения для рук, туловища. Прыжки. Повороты. Равновесия. Группировка. Кувырки. Перекаты. Мост.

Техника синхронного плавания. Обучение технике основных гребков синхронного плавания.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры общества.

История развития синхронного плавания. Возникновение и развитие синхронного плавания как вида спорта. Состояние развития синхронного плавания в данной области, крае, городе.

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием. Правила безопасности на занятиях в бассейне. Перечень спасательных средств на занятиях в бассейне и их использование.

Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании. Правила соблюдения гигиены. Режим спортсмена. Режим тренировки и отдыха. Гигиенические основы закаливания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

3.3 Нормативы объёма тренировочной нагрузки

Виды спортивной подготовки	Этап подготовки
Спортивно-оздоровительный	
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3-4
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	138

3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале и в чаше бассейна в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику элементов синхронного плавания, технику плавания. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода, к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, в воде, гибкости, быстроты, силы) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводят на всех этапах подготовки спортсменов. В них широко применяют элементы гимнастики, легкой атлетики, хореографии, акробатики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие синхронисток.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования и правила:

- правила поведения синхронисток в спортивном зале и чаше бассейна;
- правила поведения в спортивном комплексе (раздевалках, душевых);
- правила поведения на улице;

- запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах (в зале) и заходить в воду и прыгать (в бассейн).

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирования проводятся в течение всего спортивного сезона.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и характеризует уровень физической, спортивно-технической и тактической подготовки спортсменов.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке и как правило, осуществляется два раза в год – в начале и в конце года.

Виды контрольных испытаний	Нормативы и требования
<i>Общая физическая подготовка на суше</i>	
Упр.1 На гимнастической стенке - поднятие ног до прямого угла	6-8 раз
Упр.2 Лежа на спине в положение сидя	8-10 раз
Упр.3 Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой	8-10 раз
Упр.4 Наклон вперед с захватом ног(стоя наклониться вперед, руками захватить голеностопные суставы, грудью коснуться коленей)	Удержать 10 с
Упр.5 Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Кол-во раз за 10с
<i>Специальная физическая подготовка</i>	
Упр.1 Продольный шпагат: правой, левой ногой	10 см от бедра до пола 10 см от бедра до пола
Упр.2 Поперечный шпагат	20 см
Упр.3 Гимнастический мост (в см от кистей до пяток)	Не более 60 см
Упр.4 Стойка в хореографических позициях	Выполнять технически правильно
Упр.5 Кувырок вперед	Выполнять технически правильно
Упр.6 Стойка на носках руки вниз и руки вверх, глаза закрыты	10 с
<i>Техническая подготовка</i>	
Упр.1 Ходьба экбите	Выполнять технически правильно по 12,5 м
Упр.2 Проплывания специальными передвижениями (стандартный гребок, обратный, каноэ, пропеллер)	Выполнять технически правильно по 25 м
Упр.3 Исполнение простейших фигур	Выполнять технически правильно

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Воспитательная работа организуется в соответствии с решениями правительства и направлена на формирование организаций и федераций по виду спорта. Воспитательная работа предусматривает практическую связь с воспитательной работой в общеобразовательной школе.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь опытных спортсменов товарищеская взаимопомощь и взаимно-требовательность, участие в оформлении спортивных залов и сооружений.

Комплексный подход к воспитанию спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность только в спорте, но и в быту. План воспитательной работы с учащимися школы должен учитывать особенности поведения учащихся в быту, их учебной и общественной деятельности.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям.

В спортивно-оздоровительных группах предусматривается прежде всего общая психологическая подготовка - формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В ходе специальной психологической подготовки формируется психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной тренировки. На занятиях упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
2. Н.Л.Петрова, В.А.Баранов Обучение детей плаванию в раннем возрасте, М., 2006.
3. Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников – М., 2003г.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты.- М., 2001.
5. Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова Плавание: игровой метод обучения. – М., 2006.
6. М. Н. Максимова Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 2007.
7. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.- М, 2001.
8. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации".

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ
ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГРУППЫ СО (16-20 чел.)**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Аппаратура для трансляции музыки под водой (гидрофон, звуковые колонки)	комплект	1
2	Видеокамера	комплект	1
3	Магнитофон переносной	штук	1
4	Покрытие фрикционное (нескользющее)	м2	20
5	Прибор для определения силы звука под водой	штук	1
Дополнительный и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг.	комплект	4
7	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	4
8	Гидроперескоп для просмотра движений под водой	комплект	1
9	Доска для плавания	штук	20
10	Зеркало 2 х3	штук	2
11	Лопаточки для плавания	пара	10
12	Метром	штук	2
13	Обруч гимнастический	штук	10
14	Скакалка гимнастическая	штук	20
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Станок Хореографический	комплект	1
17	Стенка гимнастическая	штук	4
18.	Нарукавники надувные	штук	20
19.	Пояс для поддержки на плаву	штук	20