

**МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ
У СПРАВАХ СІМ'Ї, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ СИНХРОННОГО ПЛАВАННЯ УКРАЇНИ**

СИНХРОННЕ ПЛАВАННЯ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Синхронне плавання:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

У підготовці програми брали участь фахівці штатної збірної команди України з синхронного плавання, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту та Федерації синхронного плавання України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією синхронного плавання України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту й Вченої ради Державного науково-дослідного інституту фізичної культури.

Редактор О.П.Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

ВСТУП

Розробка програми викликана потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів, що займаються синхронним плаванням.

Програма складена на підставі Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу олімпійського резерву (СДЮШОР) та наказу "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл", затвердженого Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту від 18.05.2009 р. №1624, а також передового досвіду роботи провідних тренерів і результатів наукових досліджень в області синхронного плавання.

Практика роботи спортивних шкіл та аналіз їх діяльності свідчать про спортивну майстерність юних спортсменок і перспективах їх досягнень у спорті, які тісно пов'язані в першу чергу з оптимальним віком початку занять цим видом спорту, забезпеченням різнобічної підготовки на початковому етапі спеціалізації та дотриманням основних методичних положень:

1. Послідовність завдань, засобів та методів навчання й тренування дітей, підлітків, юніорів та дорослих спортсменів.

2. Суворе дотримання принципу послідовності тренувальних і змагальних навантажень в процесі багаторічного тренування юних спортсменів.

Сучасний рівень досягнень вимагає організації цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору обдарованих дівчаток, які здатні поповнити лави провідних спортсменок країни, а також пошуку найбільш яскравих засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

У розділі "Організаційно-методичні рекомендації" розкриті мета та завдання спортивного тренування, його зміст, а також принципи та етапи багаторічної підготовки, вікові особливості навчання й тренування спортсменок різного віку. Крім того, підкреслюється важливість вірного вибору загальної стратегії підготовки спортсменок із синхронного плавання щодо вікового та методичного аспектів.

У подальших розділах пропонуються програмний матеріал для практичних занять у групах початкової та попередньої базової підготовки, приблизні плани-схеми тижневих мікроциклів для різних періодів та етапів підготовки в умовах НТЗ, у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень, висвітлюються питання теоретичної та психологічної підготовки, медико-біологічного контролю, а також відновлювальних заходів.

Методика проведення занять з дітьми істотно відрізняється від системи підготовки кваліфікованих дорослих спортсменок. Проте на практиці це положення, як правило, лише декларується. Одна з головних причин такої невідповідності полягає в незнанні або недооцінюванні багатьма тренерами важливості врахування в своїй роботі своєрідної психіки дітей, об'єднання в роботі з ними потрібного та корисного з цікавим і приємним. Це - нелегке

завдання, яке вимагає високої педагогічної майстерності, постійного творчого пошуку і натхнення.

Залежно від наявних умов проведення занять, рівня підготовленості спортсменок і терміну змагань тренери повинні вносити до планів, що розробляються, певні зміни. Більше того, навіть удосконалене планування не може забезпечити підготовку майстра спорту високого класу. Педагогічна майстерність тренера спирається, зокрема, на знання й урахування закономірностей розвитку технічних і довільних програм за віком, раціональну техніку виконання обов'язкових елементів, передову методикау навчання.

Систематичне та в повному обсязі засвоєння програмного матеріалу та пропонуваніх режимів навчально-тренувальної роботи з урахуванням загальної стратегії підготовки спортсменок повинні виключити форсування, "натягування" юних спортсменок на черговий розряд, забезпечити неухильне зростання їх досягнень.

1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

У процесі багаторічної підготовки в ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ виділяється кілька етапів:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень.

Кожен етап характеризується своїми цілями, завданнями, засобами та організацією підготовки.

Зарахування до спортивної школи, комплектування відділень і навчальних груп, форма та тривалість навчально-тренувальних занять, кваліфікаційні та контрольно-перевідні нормативи визначені відповідно до вимог правових засад, що регулюють діяльність спортивних шкіл, і Положенням про ДЮСШ і СДЮШОР.

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання повинен бути спрямований на виховання морально-етичних якостей та здорового способу життя, а також досягнення високих результатів в обраному виді спорту.

Робота в спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах передбачає залучення фахівців із суміжних дисциплін - хореографії, акробатики, плавання, стрибків у воду (з оплатою праці у відповідності з тарифною сіткою за умови обов'язкового складання іспиту з техніки безпеки та надання першої долікарської допомоги).

Наповнення навчальних груп, режим навчально-тренувальної роботи в спортивних школах і навчальних закладах спортивного профілю, вимоги до спортивної підготовленості тих, хто займається, на кінець навчального року надані в табл. 1, 2.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп у спортивних школах (синхронне плавання)

Рік навчання	Вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованок у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовленості на кінець навчального року
Групи початкової підготовки				
1-й	7	12	6	Вміти плавати, виконати контрольні нормативи із ЗФП
Більше 1	8	10	8	Виконати контрольні нормативи із ЗФП і СФП
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	8	8	12	Виконати контрольні нормативи із ЗФП, СФП, спортивного плавання
2-й	9	8	14	Виконати контрольні нормативи із ЗФП, СФП, спортивного плавання та вимоги юнацьких розрядів
3-й	10	6	18	Виконати контрольні нормативи із ЗФП, СФП, акробатики, плавання; III розряд із синхронного плавання
Більше 3	11	6	20	Виконати контрольні нормативи із ЗФП, СФП, спортивного плавання; акробатики. Підтвердити III та виконати II розряд із синхронного плавання
Групи спеціалізованої базової підготовки*				
1-й	12	5	24	Підтвердити II та виконати I розряд із синхронного плавання
2-й	13	5	26	Підтвердити I розряд
Більше 2	14	4	28	Виконати КМС
Групи підготовки до вищих досягнень**				
Увесь термін	15	3	32	Підтвердити КМС, виконати МС

* Для ШВСМ – "Групи спортивного удосконалення".

** Для ШВСМ - "Групи вищої спортивної майстерності".

Зарахування до спортивної школи та переведення на наступні роки навчання здійснюються на підставі виконання вихованками програмних вимог із загальнофізичної (ЗФП), спеціально-фізичної (СФП) і технічної підготовки за відсутності медичних протипоказань.

До груп початкової підготовки зараховуються вихованки віком від 7 років загальноосвітніх шкіл, які бажають займатися синхронним плаванням та отримали дозвіл лікаря (письмовий) з районного спортивно-фізкультурного диспансеру. На етапі початкової підготовки здійснюються фізкультурно-оздоровча робота, виховне та спортивне орієнтування (оволодіння різноманітними фізичними вправами з елементами обраного виду спорту). На кінець навчального року особа, яка займається цим видом спорту, повинна оволодіти навичками спортивного плавання і виконати контрольні нормативи із ЗФП.

До груп попередньої базової підготовки на конкурсних засадах приймаються спортсменки, що пройшли попередню підготовку (не менше року) і виконали контрольні нормативи із загальнофізичної та спеціально-фізичної підготовки. Переведення на наступні роки навчання здійснюється після виконання контрольних нормативів, передбачених навчальною програмою.

До груп спеціалізованої базової підготовки зараховуються спортсменки, які виконали II розряд із синхронного плавання. При переведенні на наступні роки навчання на цьому етапі враховуються спортивний результат на відповідальних змаганнях поточного року, динаміка росту спортивних показників із ЗФП, СФП та суміжних дисциплін.

До груп підготовки до вищих досягнень приходять обдаровані спортсменки, які виконали норматив кандидата у майстри спорту, пройшли комплексне обстеження у лікарсько-фізкультурному диспансері, контрольні змагання, спеціальні тестування із ЗФП, СФП та технічної підготовки. Переведення за роками навчання на етапі підготовки до вищих досягнень здійснюється за умови зростання спортивних результатів і відповідного рівня майстерності (враховуються місця, зайняті на відповідальних змаганнях протягом року).

2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

2.1. Етапи та вікові особливості спортивної підготовки в синхронному плаванні

Багаторічний навчально-тренувальний процес в синхронному плаванні поділяється на декілька етапів - початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової та підготовки до вищих досягнень. Успіх у змаганнях залежить від правильного вибору стратегії підготовки, раціонального підбору засобів тренування та оптимального дозування навантажень.

Синхронне плавання - жіночий вид спорту, і пік найвищих досягнень припадає в основному на віковий період, який характеризується повною біологічною зрілістю жіночого організму. Проте високих результатів у синхронному плаванні можуть досягти як юні спортсменки, так і дорослі дівчата та жінки.

Таблиця 2

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнення навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю (синхронне плавання)

Рік навчання	Вік для зарахування, років	Мінімальна кількість спортсменок у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовленості
6-й клас	12-13	6	24	II розряд
7-й клас	13-14	6	27	I розряд
8-й клас	14-15	5	27	I розряд-КМС
9-й клас	15-16	5	27	КМС
10-й клас	16-17	4	32	КМС
11-й клас	17-18	4	32	КМС
I курс	18-19	3	36	МС
II курс	19-20	3	36	МС

Вік початку занять синхронним плаванням 7 років. Проте останніми роками намічається тенденція початкової підготовки з 6 років (за наявності спеціального дозволу лікаря та дирекції басейну). Якщо юні спортсменки до занять синхронним плаванням мали іншу спеціалізацію (спортивне плавання, художня гімнастика або танці), тоді зарахування до спортивної школи може бути в більш пізньому віці. У будь-якому випадку під час відбору потрібно спиратися на рівень рухової моторики спортсменки та її бажання займатися обраним видом спорту. Як показує практика, чим нижчим є вік початку занять, тим методично грамотніше можна побудувати навчально-тренувальний процес, спираючись на провідні принципи дидактики.

На двох перших роках навчання особливу увагу треба приділяти вмінню триматися на воді, плавати та пластично освоювати новий простір, а також розвитку рухово-координаційних навичок спортсменок. Руховий запас, що здобувається на початковому етапі підготовки, є базою для подальшого засвоєння великого арсеналу рухів у такому складнокоординаційному виді спорту, як синхронне плавання.

На наступних етапах особливе місце відводиться навчанню основних позицій синхронного плавання, спеціальних пересувань, вивченню та удосконаленню обов'язкових фігур і технічних елементів, довільних програм. Цілеспрямовано вивчаються елементи хореографії, акробатики, стрибків у воду, художньої гімнастики та інших суміжних дисциплін.

Для ефективного управління багаторічним тренуванням потрібно знати:
 модельні характеристики спортсменок вищого класу;
 ступінь розвитку основних фізичних якостей, функціональних систем організму та рухової моторики юних спортсменок;
 взаємозв'язок і вплив рівня біологічної зрілості, темпів приросту фізичних якостей та функціональних можливостей організму;
 періоди найбільш інтенсивного розвитку окремих компонентів моторики;
 характер структурних і біологічних адаптацій організму юних спортсменок до різних тренувальних впливів;
 особливості формування особистості юних спортсменок у процесі багаторічної спортивної підготовки.

Для визначення змісту окремих етапів багаторічної спортивної підготовки в синхронному плаванні слід враховувати особливості біологічного розвитку дівчат. Динаміка біологічного дозрівання і соматичного розвитку впливає на розвиток функціональних систем і фізичних якостей спортсменок.

Оптимальним віком для розвитку гнучкості є 6-9 років. Гнучкість залежить від еластичності зв'язок, сухожилків і м'язів. Добре розвинена гнучкість сприяє оволодінню раціональною технікою обов'язкових і довільних вправ у синхронному плаванні, досягненню виразності та невимушеності у виконанні довільних композицій, загальному вдосконаленню виконавської майстерності. Зі збільшенням сили еластичність м'язів і зв'язок помітно знижується. У цьому випадку рекомендується цілеспрямоване та систематичне тренування в статичному і динамічному режимах для підтримання та подальшого розвитку гнучкості.

Силові якості проявляються у всіх вправах синхронного плавання (обов'язкових і довільних). Сила м'язів визначається її фізіологічними параметрами - величиною фізіологічного поперечника і нервовою регуляцією. Передбачається, що кількість м'язових волокон генетично зумовлена і не може змінюватися, проте за умови систематичних вправ м'язові волокна гіпертрофуються, м'язи стають сильнішими. Приріст сили у дівчаток-синхроністок виявляється у 11-12 років і пов'язаний зі збільшенням приросту м'язової маси та змінами функціональної активності ендокринної системи, проте до кінця пубертатного періоду силові показники можуть знижуватися й знову збільшуватися після досягнення статевої зрілості (14-15 років). Тому фундаментом розвитку сили в синхронному плаванні повинна стати різнобічна рухова діяльність, побудована з урахуванням специфіки жіночого організму.

Для розвитку витривалості також є свої сприятливі вікові періоди. Для вдосконалення аеробної витривалості оптимальним є вік від 10 до 14 років, а для підвищення гліколітичної продуктивності - 11-14 років, для силової витривалості - 12-15 років (А. Р. Воронцов, 2004).

Аеробні можливості характеризуються високою максимальною швидкістю споживання кисню (аеробною потужністю) та здатністю підтримувати високу швидкість споживання кисню (аеробна ємність). Чим вище максимальне споживання кисню (МСК), тим більшою є аеробна

працездатність, тобто тим більшим є обсяг роботи аеробного характеру, який здатна виконати спортсменка.

Характерним для синхронного плавання є те, що значна частина фізичного навантаження виконується в умовах гіпоксії. Під час змагальних програм багаторазові та тривалі затримки дихання зумовлюють високий рівень гліколізу та швидкості розгортання гліколітичних механізмів у більшості спортсменок високої кваліфікації. Тому розвиток гліколітичної продуктивності має проходити на суші та у воді шляхом цільового впливу за умови широкої варіативності застосовуваних засобів і методів спортивного тренування. Не слід захоплюватися великими обсягами гліколітичної роботи в ранньому віці: передусім треба закласти аеробне підґрунтя, а потім повільно переходити до спеціального навантаження гліколітичної зони.

Максимальні тренувальні навантаження, спрямовані на розвиток силової витривалості, є переважними у 13-16 років, після завершення статевого дозрівання. Проте підготовча робота з розвитку силової витривалості може бути розпочата індивідуально в більш ранньому віці.

Спортивні досягнення та їх зростання в процесі багаторічних тренувань у синхронному плаванні залежать багато в чому від рівня розвитку швидкісних якостей. Швидкісні якості найбільш ефективно розвиваються в юному віці. Рухливість нервових процесів (чергування фаз збудження та гальмування) сприяє засвоєнню високого темпу рухів і граничної швидкості окремих елементів техніки. Діапазон віку для цілеспрямованого розвитку швидкісних здібностей - з 7 до 15 років.

Для визначення оптимальних вікових зон розвитку спритності (або координаційних здібностей) доцільно звернутися до специфіки виду спорту. У синхронному плаванні спортсменкам доводиться вирішувати складні просторово-координаційні завдання з перших етапів навчання - фігури, зв'язки, "гвинтові" та обертальні рухи, хореографічні та акробатичні елементи, калейдоскопні побудови й шиккування, композиції.

До 7-10 років організм тих, хто займається цим видом спорту, готовий до планомірної специфічної роботи з розвитку координаційних здібностей. Чим раніше юні спортсменки навчаться відчувати, сприймати та оцінювати свої дії, тим швидше вони здобудуть запас рухових навичок і вмінь. Руховий досвід дозволяє уникати тоничної та координаційної напруженості під час виконання технічних елементів, виконувати геометрично точно обов'язкові фігури синхронного плавання, успішно вирішувати динамічні, часові та просторові завдання в колективних діях. Знання сенситивних періодів (табл. 3) не означає, що названі фізичні якості потрібно розвивати суворо дотримуючись схеми. Тренування в цьому напрямку повинні проходити на всіх етапах багаторічної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається синхронним плаванням (табл. 4).

Сенситивні періоди розвитку основних фізичних якостей спортсменок у синхронному плаванні

Вік, років	Сила	Швидкісно-силові якості	Швидкість	Гнучкість	Витривалість			Координація рухів
					аеробна	гліколітична	силова	
7-8								
8-9								
9-10								
10-11								
11-12								
12-13								
13-14								
14-15								
15-16								
16-17								

Таблиця 4

Вікові особливості навчання й тренування на різних етапах багаторічної підготовки

Вік, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6-7	Вік інтенсивного росту та розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність і значний розвиток рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом	
	Хребтовий стовп відрізняється значною гнучкістю	Значну увагу приділяти формуванню правильної постави
	Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний та недостатньо міцний	Доцільним є цілеспрямований, але обережний розвиток гнучкості
	Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних, тонус м'язів-згиначів переважає над тонусом м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи	За умов переважання в занятті швидких рухів треба невеликими дозами давати дрібні та точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі	Навантаження повинні бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності та носити дрібний характер

Вік, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6-7	Тривалість активної уваги, зосередженості й розумової працездатності невелика - до 15 хв.	Заняття повинні бути емоційними, багатоплановими. Кількість одноразових вказівок обмежена
	Особливо великою є роль успадкованого та ігрового рефлексів	Основними методами повинні бути наочні з ідеальним показом, а також ігровий стиль тренування
7-11	Відбуваються важливі зміни рухових функцій. За багатьох параметрів вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найкращі передумови для навчання та розвитку фізичних якостей	
	Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають дедалі більшого значення	Потрібно ефективно використовувати цей період для навчання нових, в тому числі складних рухів, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей - спритності, гнучкості, швидкості
	Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення; найкраще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи	Все більшого значення в навчанні набирають словесні методи
	З фізіологічної точки зору, підлітковий період - період статевого дозрівання, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см за рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму	У тренуванні доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11-15	Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури	
	Здійснюється перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей	Потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження
	Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої стомлюваності	Проте можна й треба засвоювати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості

Вік, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
	У поведінці позначається перенавантаження: збудження, неадекватна поведінка, гальмування реакції, порушення концентрації уваги	Обережно та індивідуально дозувати навантаження, дбати про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно проводити лікарський контроль. Однією з важливих умов виховання є спокійна обстановка, доброзичливість і злагода
15-18	Юнацьким рокам властивий високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У ці роки можна очікувати особливо високих спортивних результатів.	

2.2. Мета й завдання спортивної підготовки

Синхронне плавання - це поєднання ритмічного плавання та гімнастики, що виконується у воді під музичний супровід. Багато рухів синхроністок схожі з вправами гімнасток і фігуристок. Так само, як балерини, фігуристки та гімнастки, синхроністки повинні виконувати вправи, що вимагають великої сили та витривалості, залишаючись витонченими й створюючи враження легкості виконання. Синхроністки опановують різні фігури та позиції, поєднують їх з переходами, що виконуються на вигляд без зусиль.

Гребки та переходи переводять тіло синхроністки з однієї позиції в іншу, пересувають його з одного місця басейну в інше. Більшість гребків запозичені з традиційного плавання. Щоб виконати способи та переходи синхронного плавання, спортсменки повинні вміти виконувати основні традиційні гребки.

Послідовність. Кожна зв'язка включає певну послідовність рухів синхронного плавання. Така послідовність є хореографію індивідуальних вправ, поєднаних в логічну систему. Виконуючи її, спортсменка повільно, спокійно рухається у воді під музичний супровід. Потрібно намагатися виконувати точні контрольовані рухи в правильній послідовності.

Створення власної послідовності рухів - одна з приємних сторін "синхро". Усіма можливими способами треба заохочувати спортсменок, якщо вони починають складати власну хореографію. Спортсменки отримують задоволення від створення своїх власних послідовностей рухів.

Важливими компонентами послідовності рухів є здібності "подати себе" та стиль. У міру зростання майстерності спортсменка стає все більш впевненою в собі, намагається зробити все можливе, щоб композиція виглядала легкою.

Спортивна підготовка в синхронному плаванні - це багаторічний, цілорічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання та виховання тих, хто займається цим видом спорту.

Головна мета - підготовка спортсменок найвищого рангу (успішний виступ на Олімпійських іграх як змаганнях самого яскравого рангу). Частковою

метою є засвоєння та виконання розрядних вимог: кандидата у майстри спорту, майстра спорту, майстра спорту міжнародного класу.

Завдання спортивної підготовки в синхронному плаванні:

1. Всебічний гармонійний розвиток спортсменок;
2. Розвиток фізичних якостей - спритності, швидкості, гнучкості, сили та витривалості;
3. Формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішної діяльності в якості тренера із синхронного плавання.

2.3. Зміст спортивної підготовки (загальна схема)

Зміст спортивної підготовки складають такі її види: фізична, технічна, психологічна, теоретична та інтегральна .

Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності (загальнорозвивальні гімнастичні вправи, рухливі ігри, спортивні ігри, циклічні вправи);

спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на засвоєння та удосконалення підвідних вправ на суші, розвиток координаційних здібностей та спеціальних фізичних якостей (акробатика, спортивна гімнастика, хореографія).

Засоби **технічної підготовки**: імітаційні вправи (імітація всіх технічних елементів, включаючи акробатичні підтримки у залі); навчання та відпрацювання технічних елементів у воді.

Теоретична підготовка - формування у тих, хто займається синхронним плаванням, спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності в цьому виді спорту. Може здійснюватися як в процесі практичних занять, так і в спеціально відведений час у вигляді бесід, вивчення кінограмм, схем, перегляду відеозаписів, навчальних кінофільмів, виступів більш сильних спортсменок з подальшим розглядом основних елементів та особливостей їх техніки.

Інтегральна підготовка спрямована на здобуття змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальної напруженості, стабільності та надійності виступів. Може здійснюватися згідно з індивідуальними планами підведення до відповідальних змагань.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умов дотримання двох груп принципів:

1. Загальнопедагогічних (дидактичних): виховного навчання, всебічного гармонійного розвитку, свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності;
2. Спортивних: єдності всіх сторін підготовки, спрямованості на високі досягнення, безперервності та циклічності тренувального процесу, хвилеподібної динаміки тренувальних навантажень, формування раціональної техніки довільної та технічної програм - як основи безпеки навчання й тренування.

На етапах підготовки перед змаганнями доцільним є послідовне й планомірне припинення поспішного переходу до більш складних технічних елементів. Невиправдано підвищена складність, яка виникає перед спортсменкою, пригнічує її, позбавляючи переваг адаптивного навчання, призводить до помилок, які часто фіксуються у вигляді звичок.

Досвід показує, що ігнорування такого підходу в навчанні та тренуванні не тільки негативно позначається на зростанні спортивної майстерності синхроністок, але може призвести до дуже тяжких наслідків.

2.4. Завдання та основна спрямованість навчально-тренувальної роботи по етапах багаторічної підготовки

I етап - відбір і початкова підготовка (7 років)

Завдання:

1. Виявлення здібностей дітей;
2. Зміцнення їх здоров'я та гармонійний розвиток;
3. Різнобічна загальна фізична підготовка, початкове розвинування всіх фізичних якостей з використанням акробатики, хореографії, рухливих і спортивних ігор;
4. Формування слухної постави та гімнастичного стилю ("школи") виконання вправ;
5. Головна технічна підготовка на суші та воді з використанням імітаційних вправ ("балетна нога", "фламінго", "подвійна балетна нога", "чапля", "шпагат").
6. Прищеплення стійкої зацікавленості до регулярних занять синхронним плаванням, виховання дисциплінованості та ретельності;
7. Участь у змаганнях по всіх розділах підготовки.

II етап – попередня базова підготовка (8-11 років)

Завдання та основна спрямованість початкової спеціалізації (8-9 років):

1. Розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей за допомогою засобів з допоміжних видів спорту;
2. Удосконалення засад техніки - вміння виконати будь-який технічний елемент синхронно та чітко, розрахувати музичний супровід і виділити акценти;
3. Виховання вольових якостей - сміливості та розсудливості, вміння самостійно працювати та змагатися.

Завдання та переважна спрямованість поглибленої спеціалізації (10-11 років):

1. На засадах удосконалення загальної фізичної підготовленості - оволодіння технікою основних елементів акробатики, хореографії, гімнастики, схожих за формою та характером рухів (ритмом тощо) з елементами обов'язкової програми початкової підготовки;
2. Оволодіння технікою базових елементів на цьому етапі: "вертикаль" на лінії; "балетна нога"; групування; горизонтальний кут; "подвійна балетна нога";

"кома"; повільне піднімання та занурення у вертикальній позиції; "кран"; "Аврора"; шпагат; "егбіте" з руками, піднятими вгору;

3. Отримання навичок аналізу тренувальних навантажень і результатів змагань, обліку показників самостережень;

4. Виховання вольових якостей;

5. Регулярна участь у дитячих змаганнях.

III етап – спеціалізована базова підготовка (12-14 років)

Завдання:

1. Зміцнення здоров'я та функціонального стану організму спортсменок на засадах досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, особливо швидко-силових якостей, витривалості;

2. Удосконалення раніш засвоєних обов'язкових елементів та оволодіння на високому технічному рівні елементами довільної програми ("вихор"; виштовхування у "вертикаль"; шпагат; "кран"; вистрибування з різними комбінаціями; пересування в басейні на боці, грудях, спині; "гвинт"; обертання). Здобуття досвіду в формуванні бойової готовності до змагань, самонастроюванні, саморегуляції внутрішнього стану і зосередженні уваги на виступі у змаганнях;

3. Поглиблена теоретична підготовка на засадах систематичного аналізу кінограм і матеріалів відеозйомок, динаміки тренувальних навантажень, результатів змагань і показників самостережень;

4. Виховання високих моральних і вольових якостей, в тому числі шляхом поєднання успішного навчання та тренувань, участі у показових виступах;

5. Активна змагальна практика.

IV етап – підготовка до вищих досягнень (15 років і старші)

Завдання:

1. Збереження та зміцнення здоров'я;

2. Досягнення та утримання оптимального рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;

3. Удосконалення базової технічної підготовки на засадах періодичного повторення раніш пройденого матеріалу, пошуків нових красивих та оригінальних елементів, розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня майстерності;

4. Розширення психологічних знань та умінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до тренувань і змагань;

5. Поглиблення теоретичних знань та умінь, їх використання в спортивному удосконаленні;

6. Досягнення максимально можливих результатів з урахуванням закономірностей розвитку, збереження та покращання спортивної форми.

2.5. Початковий відбір до занять синхронним плаванням

Метою початкового відбору є виявлення максимальної кількості дітей, які мають здібності до занять синхронним плаванням. Для зарахування до ДЮСШ і СДЮШОР проводиться перегляд або разові іспити.

Перевагу слід віддавати дітям з рівномірними розмірами всіх параметрів тіла. Небажано приймати дітей, в яких пропорції тіла широкі, укорочені, а також непропорційно короткі ноги та довгий тулуб.

Не рекомендується зараховувати дітей, які мають такі дефекти статури: асиметричний плечовий пояс, крилоподібні лопатки (сильно випирають) та ключиці, які випирають;

надто короткі руки (руки, опущені донизу, повинні доходити до середини стегон);

пере- чи недорозгинання в ліктьових суглобах (ліктьовий кут має бути прямим);

великий живіт (випирає);

таз широкий або виступає назад (збільшений кут нахилу тазу), масивні стегна;

викривлення зовнішнього боку стегон і кісток гомілки (О- та Х-образна форма ніг)

Під час відбору звернути увагу на:

активність та інтерес до синхронного плавання;

здатність виконувати спеціальні вправи;

рухові здібності (координація, фізична підготовленість, уміння чути музичний супровід та рухатись у такт музиці).

При відборі дітей до груп початкової підготовки дуже важливо приділяти увагу не тому, що вони вміють робити, а їх можливостям щодо опанування рухів, які стосуються безпосередньо синхронного плавання. Слід також враховувати генетичні ознаки, дивлячись на батьків і родичів дитини.

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Основні завдання:

зміцнення здоров'я та загартовування організму;

виховання правильної постави;

оволодіння прикладними руховими навичками;

навчання техніки спортивних способів плавання;

навчання засад техніки синхронного плавання;

розвиток фізичних якостей (гнучкості, спритності, швидкості);

навчання елементів хореографії, художньої гімнастики, акробатики;

розвиток вольових якостей, виховання організованості, цілеспрямованості, працьовитості.

Основні засоби підготовки: загальнорозвивальні вправи (комплекс ЗРВ); спеціальні фізичні вправи, спрямовані на розвиток швидкості, гнучкості,

спритності; підготовчі вправи для при звичаювання до води (ігри та розваги на воді, вправи для навчання спортивних способів плавання); елементи хореографії, художньої гімнастики, акробатики; спеціальні вправи синхронного плавання.

Методи навчання та тренування: фізичні вправи (словесний виклад, наочне навчання); ігровий та змагальний методи; методи тренування зі спортивного плавання (рівномірно-дистанційний, повторний, зі зміною способів плавання); колове тренування; метод підрахунку (для визначення ритму й темпу рухів).

Вік вихованок - 7 років. Мінімальні вимоги зі спортивної підготовки на кінець навчального року - вміти плавати, виконувати нормативи із ЗФП.

Основні параметри навчального графіка:

кількість занять на тиждень - 3;

кількість навчальних годин на тиждень - 6 (у період шкільних канікул під час перебування в спортивно-оздоровчому таборі можливе збільшення кількості навчальних годин);

максимальна тривалість тренування на день - 2 год.

Приблизний річний план-графік розподілу основних обсягів тренувальних навантажень для груп початкової підготовки представлений в табл. 5.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка

Стройові вправи. Поняття про стрій та команди. Шеренга, колона, дистанція, інтервал. Види строю: в одну та дві шеренги; в колону по одному, по два. Перешиккування.

Загальноорозвивальні вправи. Вправи для м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг (без предметів).

Вправи з предметами. З гімнастичними палицями: по черзі згинання та розгинання рук, колові рухи палицею з різних вихідних положень; піднімання палиці вгору і опускання за голову назад; переступання через палицю. З м'ячами: кидки однією та двома руками; ловля однією та двома руками знизу та зверху; кинути вгору однією рукою - зловити після удару об підлогу.

Вправи на гімнастичних приладах. На гімнастичній лавці: ходьба по лавці, переступання через лавку; згинання та розгинання рук; сидячи на лавці - піднімання ніг і нахили тулуба; стрибки з лавки праворуч, ліворуч, ноги нарізно, ноги разом. На гімнастичній стінці: лазіння, виси обличчям, спиною, кутом; стоячи боком або обличчям до стіни нахили вперед, назад, в боки; присідання на одній нозі та двох ногах.

Легкоатлетичні вправи. Біг з прискоренням 30-40 м, в чергуванні з ходьбою. Стрибки з місця, в довжину. Метання малого м'яча з місця.

Рухливі ігри: "Квач", "Гонка з м'ячем", "Рухлива ціль", естафети.

Таблиця 5

Орієнтовний річний план-графік тренувальних навантажень для груп початкової підготовки, год.

Показник і вид підготовки	Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень		
	Тиждень																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
К-сть тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
К-сть тренувальних годин - усього	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ЗФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
Спортивне плавання, стрибки у воду	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Хореографія	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Художня гімнастика, акробатика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техніка синхронного плавання	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теоретична підготовка	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольні іспити з:																		
ЗФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
обов'язкової програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медичне забезпечення	Протягом року																	
Відновлювальні заходи	Протягом року																	
Виховна робота	Протягом року																	
Психологічна підготовка	Протягом року																	
Спорт.-оздоровчий табір	У період шкільних канікул																	

Продовження табл. 5

Показник і вид підготовки	Січень					Лютий					Березень					Квітень			
	Тиждень																		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
К-сть тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
К-сть тренувальних годин - усього	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
ЗФП	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Спортивне плавання, стрибки у воду	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	-	-	
Хореографія	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Художня гімнастика, акробатика	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	
Техніка синхронного плавання	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	
Теоретична підготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	
Контрольні іспити з:																			
ЗФП	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	
обов'язкової програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Медичне забезпечення	Протягом року																		
Відновлювальні заходи	Протягом року																		
Виховна робота	Протягом року																		
Психологічна підготовка	Протягом року																		
Спорт.-оздоровчий табір	У період шкільних канікул																		

Продовження табл. 5

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
К-сть тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
К-сть тренувальних годин - усього	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
ЗФП	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
СФП	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
Спортивне плавання, стрибки у воду	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	76
Хореографія	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52
Художня гімнастика, акробатика	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46
Техніка синхронного плавання	3	3	3	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	31
Теоретична підготовка	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Контрольні іспити з:																	
ЗФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
обов'язкової програми	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Медичне забезпечення	Протягом року																
Відновлювальні заходи	Протягом року																
Виховна робота	Протягом року																
Психологічна підготовка	Протягом року																
Спорт.-оздоровчий табір	У період шкільних канікул																

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні вправи на розвиток гнучкості та рухливості плечових, тазостегнових, колінних, гомілковостопних суглобів і хребтового стовпа (махові вправи, спеціальне розтягування). Спеціальні вправи на розвиток спритності (координації рухів): асиметричні вправи, елементарні вправи з інших видів спорту. Імітаційні вправи: основні позиції синхронного плавання (на спині, на грудях, на боці, у групуванні, на спині із зігнутих коліном, кут угору), спеціальні гребки (стандартний гребок, зворотний гребок, "пропелер", "каное", опорний гребок). Дихальна гімнастика: затримання дихання в спокої та під час виконання рухів. Музично-ритмічні вправи рухаючись кроком або бігом під музичний супровід (різного характеру).

Контрольні нормативи на кінець навчального року
для груп початкової підготовки

Загальна фізична підготовка на суші	
На гімнастичній стінці - піднімання ніг до прямого кута	6-8 разів
Лежачи на спині перейти в положення сидячи	8-10 разів
Лежачи на спині піднімання ніг до торкання підлоги за головою	8-10 разів
Нахил вперед із захопленням ніг (стоячи нахилитися вперед, руками захопити гомілковостопні суглоби, грудьми торкнутися колін)	Утримувати 10 с
Вистрибування вгору з глибокого присіду	К-сть разів за 10 с
Плавальна підготовка	
Пропливти 50 м кролем, 50 м на спині, 50 м брасом, 25 м дельфіном	Без урахування часу
Спеціальна фізична підготовка на суші	
Поздовжній шпагат - правою, лівою ногами	10 см від стегна до підлоги
Поперечний шпагат	До 20 см
Гімнастичний міст – відстань від п'ясток рук до п'ят	Не більше 60 см
Стійка в хореографічних позиціях	Виконати технічно вірно
Перекиди вперед	Виконати технічно вірно
Стійка на пальцях ніг (руки вниз і вгору, очі заплющені)	Не менше 5 с
Технічна підготовка	
Ходьба в "егбіте"	12,5 м
Пропливти спеціальними пересуваннями (стандартний гребок, зворотний, "каное", "пропелер")	Виконати технічно вірно по 25 м
Виконання найпростіших фігур на оцінку	Середній бал 3-3,5

Спортивне плавання, стрибки у воду. Призвичаювання до води. Ознайомлення з технікою спортивних способів плавання: кроль, кроль на спині, брас, дельфін, естафетне плавання. Ігри та розваги на воді.

Хореографія. Вивчення позиції ніг в положенні неповної виворотності. Вивчення позицій рук: вгору, вниз, в боки, вперед. Ознайомлення з елементами класичного екзерсису: демі пліє, батман тандю (положення неповної виворотності), па-гліссе, па-польки, уклін (кніксен).

Художня гімнастика, акробатика

Художня гімнастика. Ходьба: на пальцях; м'які, переكاتні, приставні кроки. Біг: легкий, пружистий, переكاتний, "гострий". Вправи для рук: по колу, "хвилі" у поєднанні з ходьбою та стрибками. Вправи для тулуба: нахили, колові рухи, "хвилі" (з різних вихідних положень). Стрибки: на двох ногах, на одній поперемінно, ноги нарізно, згинання ніг вперед, прогнувшись. Повороти: на 180°, на 360°. Рівноваги: стійка на пальцях, стійка на одній нозі, з різним положенням рук.

Акробатика. Угрупування: у присіді, лежачи на спині. Перекиди ("кувырки"): вперед, назад, з упору присівши. Місток з положення лежачи на підлозі.

Техніка синхронного плавання. Навчання техніки основних гребків синхронного плавання (плоского, стандартного, зворотного). Основні позиції синхронного плавання: на спині, на грудях, на боці; групування, щільне групування, зігнувшись, зігнувши коліно - на грудях, на спині. Пересування на спині: стандартний, зворотний гребок; "пропелер", зворотний "пропелер". Пересування на грудях: зворотний гребок, "пропелер", "каное". Модифікації спортивних способів плавання: кролем на ногах (положення "глісер"); кролем з піднятою головою; на грудях і на спині з поперемінним чергуванням гребків. Навчання найпростіших фігур синхронного плавання відповідних вимог юнацького розряду: обертання в групуванні; "тюмблер", "риба-меч", "баракуда"; обертання назад у групуванні; обертання вперед у групуванні; обертання назад зігнувшись. Ознайомлення з опорним гребком. Навчання опорного гребка в горизонтальних і вертикальних площинах (на місці та в русі). Вправи для вивчення техніки гребків, основних позицій, спеціальних пересувань і найпростіших фігур. Поширені помилки та методика їх виправлення.

Орієнтовний план занять у підготовчому періоді тренування для груп початкової підготовки

№ пп.	Вправи	Час, хв.
	1-й день	
Зал (45 хв.)		
1.	Ходьба - звичайна, на пальцях, на п'ятах, з різними рухами рук	2
2.	Біг - звичайний по колу, боком, спиною, високо піднімаючи коліна, з перемінним згинанням ніг назад	5
3.	Комплекс ЗРВ для різних м'язових груп (6-8 повторень)	10

4.	Спеціальні вправи на гнучкість; активне та пасивне розтягування у шпагат	10
5.	Гра "Третій зайвий"	10
6.	Дихальна гімнастика	3
7.	Стройові вправи	5
Басейн (45 хв.)		
1.	10 вистрибувань з води	1
2.	8-10 видихів у воду	1
3.	12,5 м х 2 кролем, руки витягнуті вперед (дихання 1/3)	2
4.	12,5 м х 2 кролем, одна рука витягнута вперед, друга притиснута до стегна - вдих з поворотом голови	2
5.	12,5 м х 2 кролем на спині, руки біля стегон	2
6.	12,5 м х 2 кролем на спині, руки за головою	2
7.	12,5 м х 4 кролем (дихання 1/3)	3
8.	12,5 м х 4 брасом з дошкою	3
9.	12,5 м х 2 брасом	2
10.	12,5 м х 2 кролем на спині	1
11.	8-10 видихів у воду	1
12.	Гра: знаходження кольорових іграшок на дні басейну (занурення з головою під воду, відкриття у воді очей)	5
13.	Навчання техніки рухів ногами під час плавання дельфіном: біля бортику басейну (5-6 серій по 10 с); у русі без дихання (5-6 разів); з диханням; з дошкою	10
14.	Гра "Боротьба за м'яч"	10
2-й день		
Зал (45 хв.). Хореографія		
1.	Класичний екзерсис біля опори (демі пліє, пліє, тандю в різних вихідних положеннях і темп-ритмах; удосконалення основних позицій ніг і рук)	20
2.	Стрибки у I, II, III, IV позиціях	5
3.	Танцювальні кроки та ходи (па-гліссе)	20
Басейн (45 хв.)		
1.	100 м розминка (кролем на спині, брасом із зупинками через 12,5 м)	3
2.	12,5 м х 4 кролем з різними положеннями рук	3
3.	12,5 м х 2 кролем (дихання 1/3, на ногах гумовий круг)	2
4.	12,5 м х 4 кролем на спині	3
5.	Гра "Пірнання в обручі" (обручі розташовані на відстані 1,5-2,0 м)	4
6.	12,5 м х 4 кролем на спині, руки витягнуті вздовж тулуба	3
7.	12,5 м х 4 кролем на спині	3
8.	12,5 м х 2 брасом з дошкою в руках	2
9.	12,5 м х 2 брасом	2

10.	12,5 м х 4 на ногах дельфіном	5
11.	Перекиди вперед, назад, на місці та в русі	10
12.	Дихальні вправи біля бортику басейна (вдих і видих у воду, видих після затримки дихання на рахунок 5-6)	5
3-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Стройові вправи, ходьба звичайна, біг	3
2.	Комплекс ЗРВ з предметами (гімнастична палиця, м'яч)	10
3.	Спеціальні вправи на розтягування	15
4.	Елементи художньої гімнастики (вправи для рук, ніг і тулуба у поєднанні з ходьбою та бігом; нахили, обертання, "хвилі" руками, тулубом; стрибки на двох ногах, на одній, по черзі з поворотом на 90° і 180°)	15
5.	Гра на увагу	2
Басейн (45 хв.)		
1.	Розминка (плавання різними способами по елементах) - 12,5 м х 10	7
2.	12,5 м х 2 кролем	2
3.	12,5 м х 4 брасом	3
4.	12,5 м х 4 кролем на спині	3
5.	Вправи на розслаблення ("зірочка" на спині та грудях)	5
6.	Естафетне плавання по 25 м	10
7.	12,5 м х 2 на ногах дельфіном на грудях	2
8.	12,5 м х 2 на ногах дельфіном на спині	2
9.	Гра "Гусінь"	10
10.	Дихальні вправи	1

Орієнтовний план занять у змагальному періоді тренування
для груп початкової підготовки

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Легкий біг	2
2.	Ходьба з імітаційними рухами руками способів спортивного плавання	3
3.	Комплекс ЗРВ для різних м'язових груп (8-10 повторень)	10
4.	Імітація спеціальних гребків синхронного плавання (стандартного, зворотного, плоского)	5
5.	Спеціальні вправи для розвитку гнучкості в зап'ясткових, ліктьових і плечових суглобах	5
6.	Розтягування у шпагат	10
7.	Імітаційні вправи найпростіших фігур синхронного плавання	10

	(групування, "хвиля", присід зігнувшись)	
Басейн (45 хв.)		
1.	12,5 м х 8 комплексне плавання	5
2.	6-8 видихів у воду	1
3.	12,5 м х 2 на ногах - кролем	2
4.	12,5 м х 2 на ногах - кролем на спині	2
5.	12,5 м х 2 на ногах - брасом	2
6.	12,5 м х 2 на ногах - дельфіном на спині	2
7.	12,5 м х 2 на ногах - дельфіном на грудях	2
8.	12,5 м х 2 кролем	1
9.	12,5 м х 2 кролем на спині	1
10.	Спеціальні вправи: 12,5 м х 2 стандартний гребок 12,5 м х 2 зворотний гребок 12,5 м х 2 "пропелер" 12,5 м х 2 "каное" 12,5 м х 2 "егбіте" (боком)	10
11.	"Зірочка" на спині та грудях	2
12.	Фігури: групування, "хвиля", обертання в групуванні	10
13.	Гра на вибір тренера	5
2-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Під час ходьби вправи для рук і тулуба (закріплення правильної постави)	5
2.	Класичний екзерсис біля опори (демі пліє, пліє тандю в різних вихідних положеннях і темп-ритмах, гран батман)	15
3.	Вправи для розвитку гнучкості	5
4.	Розтягування у шпагат	10
5.	Імітаційні вправи основних положень у фігурах ("щука", обертання назад зігнувшись, кут угору)	10
Басейн (45 хв.)		
1.	12,5 м х 4 комплексне плавання	2
2.	25 м на ногах дельфіном на грудях 25 м на ногах кролем 25 м на ногах кролем на спині 25 м на ногах брасом	10
3.	25 м х 2 на ногах - дельфіном (на грудях і спині)	2
4.	Спеціальні пересування: 12,5 м х 2 стандартний гребок 12,5 м х 2 зворотний гребок 12,5 м х 2 "каное" 12,5 м х 2 "пропелер"	10
5.	Фігури: "щука", обертання назад зігнувшись, обертання в	16

	групуванні	
6.	Стрибки у воду в положенні "солдатик"	5
3-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Вправи на середині залу (вдосконалення основних хореографічних позицій рук і ніг)	10
2.	Стрибки у I, II, III, IV позиціях	5
3.	Вправи для розвитку гнучкості (розтягування біля опори)	10
4.	Танцювальні кроки та ходи	10
5.	Імітаційні вправи основних положень у фігурах (обертання вперед у групуванні, обертання назад у групуванні, кут угору, присід зігнувшись)	10
Басейн (45 хв.)		
1.	25 м х 2 дельфіном	2
2.	25 м х 2 кролем на спині	2
3.	25 м х 2 брасом	2
4.	25 м х 2 кролем	2
5.	6-8 видихів у воду	2
6.	12,5 м х 2 "егбіте" (вперед, боком)	3
7.	Спеціальні пересування: 25 м стандартний гребок; 25 м зворотний гребок	2
8.	Фігури: обертання у групуванні, кут угору та інші змагальні фігури	30

Орієнтовний план занять у перехідному періоді тренування
(спортивно-оздоровчий табір) для груп початкової підготовки

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Біг (звичайний по колу, з високим підніманням стегна, зі згинанням ніг назад, з прискоренням по діагоналі, легкий біг)	5
2.	Стрибки (на двох ногах, по черзі на одній, вистрибування з низького присіду)	3
3.	Комплекс ЗРВ	10
4.	Вправи для розвитку м'язів черевного преса (лежачи на спині торкання прямими ногами підлоги за головою, імітація роботи ніг кролем)	5
5.	Вправи для розвитку координації	2
6.	Вправи для розвитку гнучкості: шпагат (правий, лівий, поперечний), місток	10
7.	Естафета зі скакалками та м'ячами	10
2-й день		

Зал (45 хв.). Хореографія		
1.	Удосконалення основних позицій рук і ніг	10
2.	Класичний екзерсис біля опори (демі пліє, пліє, тандю, гран батман)	15
3.	Стрибки у різних хореографічних позиціях, зі зміною позицій (I-II, II-V)	5
4.	Елементи народних танців (змінний хід, "мотузочок")	10
5.	Гра "Вудка" або інша за вибором	5
3-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Ходьба на пальцях ніг з різними рухами рук, на п'ятах тощо	5
2.	Легкий біг з чергуванням стрибків (стрибок у шпагат, стрибок кроком, підбивний галоп)	10
3.	Вправи для тулуба (нахили, колові обертання)	5
4.	Акробатика (перекиди вперед, назад у групуванні, містки, перевороти, стійка на лопатках)	15
5.	Розтягування у шпагат (з партнером)	10
4-й день		
На місцевості (45 хв.)		
1.	Кросовий біг	8
2.	Стрибки на двох ногах зі скакалкою	2
3.	Спортивна ходьба	2
4.	Комплекс ЗРВ	5
5.	Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу	5
6.	Віджимання, підтягування, вправи для рук з легким обтяженням	8
7.	Гра з м'ячем	15
5-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Біг (різновиди бігу)	10
2.	Ходьба з роботою рук (для розвитку гнучкості в променевих, ліктьових і плечових суглобах)	5
3.	Вправи для тулуба (нахили вперед, прогнувшись, в боки)	5
4.	Розтягування (активне та пасивне)	10
5.	Вправи на простих тренажерних приладах для розвитку гнучкості	15
6-й день		
Зал (45 хв.). Хореографія		
1.	Класичний екзерсис на середині залу (демі пліє, пліє, тандю в різних вихідних положеннях, вдосконалення основних позицій рук і ніг)	15
2.	Стрибки у I, II, III, VI позиціях	10
3.	Танцювальні кроки та ходи (російський крок, полька тощо)	10
4.	Розтягування (поздовжній, поперечний шпагати, розтягування у шпагат з лавки)	10

4. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Основні завдання підготовки:

зміцнення здоров'я та загартовування;

різнобічна фізична підготовка, оволодіння руховими навичками;

цілеспрямоване виховання фізичних якостей;

навчання та вдосконалення раціональної техніки спортивних способів плавання, стартів і поворотів;

ознайомлення, навчання та вдосконалення вправ синхронного плавання (позиції, спеціальні вправи, найпростіші фігури та полегшені композиції), засвоєння техніки гребкових рухів руками;

оволодіння елементами хореографії, художньої гімнастики, акробатики, стрибків у воду;

розвиток морально-вольових якостей, виховання організованості, цілеспрямованості та працьовитості в юних спортсменок.

Основні засоби підготовки: легкоатлетичні вправи, рухливі та спортивні ігри, прикладні вправи на місцевості, ЗФП і СФП з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками), на гімнастичних приладах (гімнастична стінка, гімнастична лавка), на спеціальних пристосуваннях (з гумовими амортизаторами, на тренажерах); спеціальні вправи на суші для розвитку рухливості в суглобах, гнучкості хребта та координаційних здібностей; вправи плавальної підготовки, спрямовані на розвиток аеробних можливостей організму; виховання швидкісних якостей; хореографія; художня гімнастика, акробатика; вправи синхронного плавання (вправи для закріплення техніки обов'язкових фігур, швидкісні пересування в "егбіте", імітаційні вправи на суші, комплекси фігур і з'єднань під музичний супровід; пропливання коротких дистанцій із затримкою дихання).

Методи тренування: ігровий та змагальний методи (на суші й воді); колове тренування на суші до 30 хв.; рівномірно-дистанційний метод - з помірною інтенсивністю подолання дистанцій: до 1000 м - кролем, до 800 м – кролем на спині та брасом, до 400 м - комплексне плавання; повторний метод - повторне пропливання відрізків: 25-400 м - різними спортивними способами плавання в заданих режимах, 12,5-50 м - спеціальними пересуваннями синхронного плавання; змінний метод - пропливання дистанцій зі зміною швидкості (наприклад: 50 м - 75% інтенсивності та 50 м - вільно).

Малоінтенсивним є варіант інтервального тренування з акцентом на техніку синхронних пересувань: 25 м х 10 з помірною інтенсивністю з інтервалом відпочинку 10-30 с.

Контрольний метод тренування - серія фігур за жеребкуванням, контрольний старт за довільною програмою - соло, дует, група.

4.1. 1-й рік навчання

Мінімальна вимога зі спортивної підготовленості на кінець навчального року - виконання вимог із ЗФП, СФП, спортивного плавання. Вік спортсменок - 8 років.

Основні параметри навчального графіка: кількість занять на тиждень - 6; кількість навчальних годин на тиждень - 12; максимальна тривалість тренування на день у період занять у загальноосвітній школі - 2 год.

Приблизний річний план-графік розподілу основних обсягів тренувальних навантажень 1-го року навчання для груп попередньої базової підготовки представлений в табл. 6.

Контрольні нормативи на кінець навчального року для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

Загальна фізична підготовка на суші	
Згинання та розгинання рук в упорі від гімнастичної лавки (віджимання)	10 разів
На гімнастичній стінці - піднімання ніг: до прямого кута	10 разів
до торкання ногами перекладини	1-2 рази
Лежачи на спині руки за головою піднімання та нахили тулуба вперед	12-15 разів
Лежачи на спині піднімання ніг до торкання підлоги за головою, руки в боки	10-12 разів
Стоячи нахилитися вперед із захопленням ніг (нахилитися вперед, руками захопити гомілки, грудьми торкнутися колін)	Утримувати 15 с
Вистрибування вгору з глибокого присіду	К-сть разів за 20 с
Викрут рук у плечовому суглобі з гумою або мотузкою	50 см
Плавальна підготовка	
25 м кролем	З урахуванням часу
200 м кролем (дихання 1/3)	Без урахування часу
Спеціальна фізична підготовка на суші	
Шпагат: поздовжній, правою, лівою ногою (0 см від підлоги), поперечний	До 10 см від стегна до підлоги
Гімнастичний місток - відстань від п'ясток рук до п'ят	Не більше 50 см
Стійка на лопатках	Виконати технічно вірно
"Колесо" (боковий переворот)	-"
Стійка на п'ястях рук (з підтримкою партнерки)	-"
Вис на гімнастичній стінці в положенні "кут"	5 с
Супінація передпліччя (імітація опорного гребка)	Виконати технічно вірно
Стійка на пальцях ніг (руки вниз і вгору, очі заплющені)	Не менше 10 с

Технічна підготовка	
Ходьба в "егбіте" (руки вгору)	12,5 м (оцінка в балах)
Пропливти в позиції "кут угору"	12,5 м (оцінка в балах)
Пересування (стандартний гребок, зворотний, "пропелер", "каное")	По 25 м
Пропливти у позиції "фламініго"	12,5 м
Пірнання в довжину	12,5 м
Виконання обов'язкових фігур (за жеребкуванням)	Середній бал 4-4,5

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка.

Стройові вправи. Основна стійка. Повороти на місці та в русі. Шикування на місці та в русі. Розмикання в строю. Перехід з кроку на біг і з бігу на крок. Зупинка під час руху кроком і бігом.

Загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг (з власною вагою).

Вправи з предметами. З гімнастичними палицями: згинання та випрямлення рук з укручуванням і викручуванням палиці; з різних вихідних положень - нахили, повороти, обертальні рухи тулубом; стрибки через палицю, тримаючись за її кінці; з положення сидячи або лежачи перемахи прямими ногами через палицю. З м'ячами: кидки партнеру по дузі вправо, вліво, вперед; те ж саме у русі.

Вправи на гімнастичних приладах. На гімнастичній лавці: в упорі - згинання рук; перекрокування через лавку з різним положенням рук, з поворотами. На гімнастичній стінці: стоячи обличчям (боком, спиною) – по черзі махи ногами; у висі на верхній рейці спиною - піднімання зігнутих і прямих ніг; вис кутом - утримування положення; зі стійки спиною, перехоплюючи руками рейки, перейти в місток, перехопленням вгору перейти у вихідне положення.

Легкоатлетичні вправи. Біг 60 м, стрибки в довжину, у висоту, метання малого м'яча з розбігу, смуга перешкод (навчальні бар'єри, м'ячі).

Спеціальна фізична підготовка. Спеціальні вправи для розвитку рухливості плечових, тазостегнових, колінних, гомілковостопних суглобів і хребтового стовпа: махові рухи - вперед, назад, убік; спеціальне розтягування на підлозі, біля гімнастичної стінки, біля хореографічного верстата (активне та пасивне). Спеціальні вправи для розвитку координації рухів: асиметричні вправи; виконання відомих вправ у незвичних вихідних положеннях. Імітаційні вправи з техніки рухів руками ("пропелер", зворотний "пропелер", опорний гребок) та позицій синхронного плавання ("балетна нога", "фламініго", кут вгору двома ногами, шпагат, "вертикаль", "кран" та ін.) Дихальна гімнастика (затримання дихання в спокої та під час виконання вправ). Музично-ритмічні вправи: загальні поняття про розмір, такт; вправи для виконання ритмічного

акценту під час кроку та бігу; виділення метричного акценту під час кроку (ударом ноги); виділення сильних і слабких акцентів такту; музичні ігри.

Спортивне плавання, стрибки у воду. Навчання й вдосконалення техніки спортивних способів плавання. Пропливання окремих дистанцій відповідно до контрольних вимог. Швидкісне плавання на короткі дистанції. Плавання в координації обраним способом плавання не менш 400 м. Ознайомлення з технікою стартів і поворотів.

Хореографія. Класичний екзерсис біля опори: демі пліє, пліє, батман тандю (вперед, вбік, назад), батман тандю з демі пліє, батман тандю жете, рон де жамб пар терр. Стрибки: соте в I, II, V позиціях. Вправи на середині залу: підготовчі вправи для рук, основні позиції рук. Ходьба: звичайний крок, ковзний, російський змінний хід, боковий хід, боковий хід з припаданням.

Художня гімнастика. Ходьба: приставний крок (вперед, вбік, назад), пружистий крок, високий крок, "гострий" крок. Біг: легкий біг (вперед і назад), перекатний, з підніманням та опусканням рук. Махи: руками, тулубом. Стрибки: вгору поштовхом двома ногами; згинаючи ноги вперед; зігнувши ноги назад. Повороти: на місці (одно- та різнойменні). Рівноваги: передня, задня, бокові.

Акробатика. Перекиди: послідовні перекиди вперед і назад; з упору присівши перекид назад зігнувшись; перекид з присіду. Стійка на лопатках: з положення лежачи на спині (з опорою та без опори на руки); перекид з присіду ноги нарізно. Стійка на п'ястях рук за допомогою партнера. Місток з положення стоячи.

Техніка синхронного плавання. Навчання та вдосконалення техніки спеціальних пересувань синхронного плавання: зворотний "пропелер" на спині, зворотний "пропелер" на грудях, із зігнутим коліном (зворотним і стандартним гребками), в присіді кутом (зворотним і стандартним гребками), в положенні кут вгору, в "егбіте". Навчання та вдосконалення основних позицій синхронного плавання (кут вгору, "фламінго", кут вгору із зануренням, горизонтальний кут, зворотне групування, "вертикаль"). Фігури для виконання юнацького розряду та відповідної програми змагань для даної вікової групи. Вправи для навчання техніки фігур. Поширені помилки та методика їх виправлення.

Орієнтовний поурочний план занять в підготовчий період тренування для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Зал (30 хв.)		
1.	Спортивна ходьба	2
2.	Легкоатлетичний біг, різновиди бігу	5
3.	Комплекс ЗРВ	8
4.	Вправи для розвитку гнучкості (активне та пасивне розтягування)	15
Басейн (60 хв.)		

1.	200 м комплексне плавання	20
2.	12,5 м х 4 на ногах кролем з дошкою	
3.	200 м на руках кролем, ноги закріплені	
4.	200 м брасом (змінно: 25 м - повільно, 25 м - швидко)	
5.	25 м х 4 пересування в "егбіте"	10
6.	25 м х 4 пересування із зігнутих коліном	
7.	Навчання фігур: обертання назад зігнувшись, обертання вперед зігнувшись	25
8.	Вільне плавання	5
2-й день		
Зал (30 хв.)		
1.	Ходьба, різновиди кроків: приставний, високий, "гострий", пружистий	5
2.	Легкий біг вперед і назад з підніманням та опусканням рук	5
3.	Вправи для рук і тулуба ("хвилі", нахили, повороти)	5
4.	Елементи українського танцю: основний крок вперед, назад; перехресний крок вбік з припаданням	15
Басейн (45 хв.)		
1.	25 м х 4 комплексне плавання в повній координації (3 серії)	10
2.	25 м х 4 кролем за допомогою правої руки (ліва вздовж тулуба)	20
3.	25 м х 4 кролем (працює ліва рука, права вздовж тулуба);	
4.	25 м х 2 кролем (дихання 1/4)	
5.	25 м х 2 кроль (дихання 1/6)	10
6.	25 м х 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, "каное", "пропелер")	
7.	12,5 м х 2 кут вгору	
8.	12,5 м х 2 "фламінго"	
9.	12,5 м "егбіте" (одна рука вгору)	
10.	12,5 м опорним гребком	5
11.	Установчі вправи для "вертикалі" (занурення ногами вниз, стійки на рівні щиколотки)	
3-й день		
Зал (30 хв.)		
1.	Спортивна ходьба	5
2.	Різновиди бігу (з підніманням стегна, із закиданням гомілки назад, біг спиною)	2
3.	Комплекс ЗРВ з предметами	8
4.	Вправи для розвитку м'язів черевного преса	5
5.	Вправи на гнучкість (розтягування у шпагат в статичному та динамічному режимах)	10
Басейн (60 хв.)		
1.	50 м х 4 комплексне плавання	8
2.	25 м х 4 на ногах кролем	

3.	200 м брасом на витяжці (після поштовху довге ковзання з максимальним натягненням м'язів)	12
4.	50 м х 2 брасом	
5.	25 м х 2 на ногах дельфіном	
6.	100 м вільне плавання	
7.	Дихальні вправи біля бортику басейна	
8.	25 м х 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, "каное", "пропелер")	20
9.	12,5 м х 4 (12,5 м вправи в "егбіте", 12,5 м кут вгору)	
10.	12,5 м х 4 (12,5 м кролем з піднятою головою, 12,5 м "фламінго")	
11.	Вивчення по елементах фігури "крок назад з горизонтального кута"	15
12.	Установчі вправи для вертикалі. Повторне виконання вертикальних позицій ("кран", "чапля")	5
4-й день		
Зал (30 хв.)		
1.	Ходьба	1
2.	Біг (різновиди бігу)	1
3.	Вправи для рук, ніг, тулуба	3
4.	Стрибки: шпагат правою, стрибок на ліву ногу, те ж саме на праву; стрибок на обидві ноги та з обох ніг на одну; стрибок зі зміною зігнутих ніг	5
5.	Розтягування у шпагат	10
6.	Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад, перевороти боком, містки	10
Басейн (45 хв.)		
1.	50 м дельфіном	12
2.	50 м х 2 на ногах дельфіном	
3.	50 м кролем на спині	
4.	50 м х 2 на ногах - кролем на спині	
5.	50 м брасом	
6.	50 м х 2 на ногах брасом	
7.	50 м кролем	
8.	50 м х 2 на ногах кролем	
9.	25 м х 2 кролем - на швидкість	3
10.	12,5 м х 4 кролем з піднятою головою	15
11.	12,5 м х 4 спеціальні пересування	
12.	Установчі вправи для "вертикалі"	15
13.	Відпрацювання фігур: крок назад з горизонтального кута, "Нептун" (по елементах)	15
5-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Ходьба	5
2.	Біг	

3.	Комплекс ЗРВ	10
4.	Віджимання від лавки (7-8 разів)	5
5.	Вправи біля гімнастичної стінки (силові статичні вправи, спеціальне розтягування)	10
6.	Ігри з м'ячем	15
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м кролем	10
2.	50 м на ногах дельфіном	
3.	50 м на ногах кролем	
4.	25 м х 2 кролем (дихання 1/3)	
5.	25 м х 2 кролем (дихання 1/5)	15
6.	25 м х 2 стандартним гребком в "ланцюжок" (тримаючись ногами за шию партнера)	
7.	25 м (1/2 "егбіте" лівим і правим боком + 1/2 дельфіном)	
8.	25 м х 2 (1/2 "фламінго" + 1/2 дельфіном на ногах)	
9.	12,5 м х 4 комбінаційні вправи на рахунок, складені з елементів синхронного плавання	20
10.	Повторення пройдених за тиждень фігур: "Нептун", крок назад з горизонтального кута, обертання назад і вперед зігнувшись	
6-й день		
Басейн (45 хв.)		
1.	Гра в м'яч	20
2.	Вільне плавання	5
3.	Постановка довільної програми	20

Орієнтовний план занять у змагальному періоді тренування
для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Зал (30 хв.)		
1.	Дихальна гімнастика	5
2.	Комплекс ЗРВ	10
3.	Розтягування у шпагат (самостійно та з партнеркою)	10
4.	Стоячи спиною до стінки імітування опорного гребка	5
Басейн (60 хв.)		
1.	50 м х 4 комплексне плавання	15
2.	50 м х 2 на ногах дельфіном	
3.	50 м х 2 на ногах брасом	
4.	25 м х 4 темповим дельфіном	
5.	25 м х 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, "каное", "пропелер")	25

6.	12,5 м x 4 комбінаційні вправи на рахунок	
7.	12,5 м x 4 опорний гребок в горизонтальній площині	
8.	12,5 м x 4 кут вгору	
9.	12,5 м x 4 "фламінго"	
10.	Відпрацювання фігур: "Нептун", "тюмлер"	20
2-й день		
Зал (30 хв.). Хореографія		
	Елементи класичного екзерсису біля опори та на середині залу: демі пліє, пліє, батман тандю, батман фондю, стрибки на середині залу, па-де-де, реверанс, розтягування біля гімнастичної стінки	30
Басейн (60 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	15
2.	25 м x 2 на ногах кролем на спині	
3.	25 м x 2 на ногах кролем	
4.	12,5 м x 10 кролем (на швидкість)	
5.	12,5 м x 4 спеціальні пересування (на грудях і спині)	2
6.	12,5 м x 2 кут вгору	13
7.	12,5 м x 2 "егбіте"	
8.	12,5 м x 4 "фламінго"	
9.	12,5 м x 2 опорний гребок	5
10.	Установчі вправи для "вертикалі"	
11.	Відпрацювання елементів фігур: крок з горизонтального кута, кут вгору	20
12.	Вільне плавання	5
3-й день		
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м кролем	5
2.	25 м x 4 на ногах комплексне плавання	3
3.	25 м x 4 кролем із затримкою дихання	2
4.	25 м x 4 спеціальні пересування	15
5.	12,5 м x 2 кут вгору із зігнутих коліном правою, лівою ногами	
6.	12,5 м x 2 вправи в "егбіте" (прямо, боком)	
7.	12,5 м x 2 кут вгору	
8.	12,5 м x 2 вправи в "егбіте" на грудях (поперемінний брас)	5
9.	Установчі вправи для "вертикалі" (занурення у воду вниз ногами, вихід вгору в основну позицію)	
10.	Фігури: "вертикаль" з групування, "тюмлер"	15
4-й день		
Зал (30 хв.)		
1.	Ходьба	5
2.	Біг (легкий)	
3.	Комплекс ЗРВ	10
4.	Розтягування на три шпагати	5

5.	Імітація роботи рук у фігурах: "тюмлер", "вертикаль" з групування	5
6.	Біля гімнастичної стінки: імітація розгинання з горизонтального кута у "вертикаль"	5
Басейн (60 хв.)		
1.	200 м кролем	10
2.	25 м х 10 брасом	
3.	12,5 м х 2 кут вгору	25
4.	12,5 м х 2 "егбіте" правим і лівим боком	
5.	12,5 м х 2 "фламінго"	
6.	12,5 м х 2 вправи в "егбіте" (прямо, спиною)	
7.	12,5 м х 2 кут вгору двома ногами	
8.	25 м опорний гребок (на грудях стопами вперед)	5
9.	Установчі вправи для "вертикалі" (заходження під воду вниз ногами за допомогою опорного гребка)	
10.	Відпрацювання по елементах фігур: "тюмлер", "самерсаб", "вертикаль" із групування	20
5-й день		
Зал (30 хв.). Хореографія		
1.	Елементи класичного екзерсису біля опори	15
2.	Елементи народного танцю	10
3.	Відпрацювання поклонів (кніксен)	5
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	200 м комплексне плавання на ногах	
3.	25 м х 4 спеціальні пересування	20
4.	25 м х 2 вправи в "егбіте"	
5.	25 м х 2 кут вгору	
6.	25 м х 2 "егбіте" (спиною, прямо)	
7.	25 м х 2 "фламінго"	
8.	25 м опорний гребок на грудях	10
9.	Відпрацювання фігур: "вертикаль" із групування, "тюмлер"	
10.	Вільне плавання	5
6-й день		
Зал (15 хв.)		
1.	Дихальна гімнастика	2
2.	Комплекс ЗРВ	5
3.	Розтягування у три шпагати	10
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	25 м х 2 на ногах кролем	10
3.	25 м х 2 на ногах дельфіном	
4.	12,5 м х 10 кролем з урахуванням часу	

5.	25 м х 6 спеціальні пересування (зворотний гребок, стандартний, "каное", "пропелер", опорний гребок, зворотний "пропелер")	20
6.	25 м х 2 кут вгору	
7.	25 м х 2 кролем з піднятою головою	
8.	25 м х 2 "фламінго"	
9.	25 м х 2 на ногах з поперемінної роботою ніг брасом	
10.	Установчі рухи для "вертикалі"	
11.	Гра на воді "Стрибки в обруч вниз ногами"	10

Орієнтовний план занять у перехідному періоді тренування
для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
На місцевості (30 хв.). ЗФП		
1.	Комплекс ЗРВ	5
2.	Ходьба спортивна	2
3.	Біг	15
4.	Гра "Третій зайвий"	8
Басейн (45 хв.)		
1.	Розминка кролем (хто більше метрів пропливе за 5 хв.)	5
2.	25 м х 4 на ногах комплексне плавання	2
3.	25 м х 4 на руках комплексне плавання	3
4.	Естафета з предметами	10
5.	Спеціальні пересування (зчепившись в "ланцюжок" - в групуванні, стандартним, зворотним гребком, з ногою, зігнутою в коліні)	20
6.	Плавання кролем з піднятою головою в різних шикунаннях	5
7.	Вільне плавання	
2-й день		
Зал (30 хв.)		
1.	Ходьба	2
2.	Біг (легкий)	3
3.	Комплекс ЗРВ	10
4.	Розтягування у шпагат	5
5.	Імітація опорного гребка стоячи біля опори	5
6.	Імітація різних фігур біля гімнастичної стінки	5
Басейн (60 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	15
2.	25 м х 4 на ногах дельфіном боком	
3.	25 м х 4 на ногах дельфіном на спині	
4.	25 м х 4 кролем на спині	
5.	25 х 4 м пересування парами, зчепившись ногами (одна пливе	10

	стандартним гребком, друга зворотним)	
6.	12,5 м x 2 кут угору ("ланцюжком"), витягнута нога на плечі партнерки	10
7.	Гра з м'ячем "Відбери м'яч"	25
3-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Ходьба (різновиди ходьби)	3
2.	Біг (різновиди бігу)	2
3.	Гімнастичні вправи для ніг, рук, тулуба	10
4.	Гімнастичні містки (з різних вихідних положень)	5
5.	Розтягування у шпагат	10
6.	Танцювальні вправи, імпровізація під музичний супровід	15
Басейн (45 хв.)		
1.	Розминка кролем (хто більше пропливе за 10 хв.)	10
2.	Гра "Стрибки в обруч вниз ногами"	20
3.	Вільне плавання	15
4-й день		
На місцевості (30 хв.). ЗФП		
1.	Біг	5
2.	Ходьба	
3.	Комплекс ЗРВ	10
4.	Підтягування на перекладині або віджимання	5
5.	Гра з м'ячем	10
Басейн (45 хв.)		
1.	50 м x 4 комплексне плавання (розминка)	15
2.	50 м x 4 на ногах комплексне плавання (естафета)	
3.	50 м x 4 на руках комплексне плавання (естафета)	
4.	12.5 м x 4 кут вгору (естафета)	5
5.	12,5 м x 4 "егбіте", руки за спиною (естафета)	
6.	Вигадування комбінаційних вправ у парах	25
5-й день		
Зал (15 хв.)		
1.	Дихальна гімнастика	5
2.	Комплекс ЗРВ	5
3.	Розтягування у три шпагати	5
Басейн (45 хв.)		
1.	100 м x 4 комплексне плавання (з поворотом сальто);	15
2.	Естафета з предметами	
3.	25 м x 4 естафета спеціальними пересуваннями	5
4.	2 кола комбінаційних вправ на рахунок	5
5.	Ознайомлення з фігурами "баракуда", "риба-меч"	15
6.	Вільне плавання, вправи на увагу	5
6-й день		

Зал (30 хв.). Хореографія		
	Елементи класичного екзерсису біля опори та на середині залу: демі пліє, пліє, батман тандю, батман жете, батман фондю, гран батман, адажіо. Удосконалення основних позицій рук, стрибки на середині залу, танцювальні кроки та ходи (російський змінний хід, боковий)	30
Басейн (30 хв.)		
1.	Гра з м'ячем "Попади у ворота"	20
2.	Вільне плавання	10

4.2. 2-й рік навчання

Вік вихованок - 9 років.

Мінімальна вимога зі спортивної підготовки на кінець навчального року - виконання юнацьких розрядів із синхронного плавання. Кількість занять на тиждень – 6, навчальних годин на тиждень - 14. Мінімальна тривалість навчальних занять на день - 2 год.

Приблизний річний план-графік розподілу основних обсягів тренувальних навантажень для навчально-тренувальних груп 2-го року навчання наданий в табл. 7.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка

Стройові вправи. Розмикання в боки та вперед. Повороти: праворуч, ліворуч, на місці стрибком з переступанням.

Загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів рук, плечового пояса, тулуба та ніг (з власною вагою та вагою партнерки).

Вправи з предметами (м'яч, гантелі): піднімання та опускання, перекидання з однієї руки на іншу над головою, кидки й ловля м'яча в різних вихідних положеннях.

Вправи на гімнастичних приладах. На гімнастичній стінці: піднімання зігнутих і прямих ніг до прямого кута, колові рухи ногами, підтягування, схресні рухи ногами. З положення лежачи на спині хватом за першу рейку - згинаючись стійка на лопатках, опускання вперед у вихідне положення; стрибки, тримаючись за опору двома руками.

Вправи на спеціальних пристосуваннях: гумові амортизатори, тренажери.

Легкоатлетичні вправи. Біг 100 м (на час), біг з перешкодами, кросовий біг (15-20 хв.). Стрибки: в довжину, у висоту. Метання м'яча з розбігу на дальність.

Спортивні ігри. Волейбол, баскетбол, ручний м'яч.

Рухливі ігри. "Викликай зміну", "Ловці", "Боротьба за м'яч", "Перетягування канату".

Ходьба на лижах. Основні способи спусків, підйомів. Пересування на техніку 1 км.

Показник і вид підготовки	Січень					Лютий				Березень				Квітень				
	Тиждень																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
К-сть тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-сть тренувальних годин - усього	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
ЗФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Спортивне плавання, стрибки у воду	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2
Хореографія	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Художня гімнастика, акробатика	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	2
Техніка синхронного плавання	4	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5
Теоретична підготовка	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Контрольні іспити з:																		
ЗФП	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СФП	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
обов'язкової програми	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
довільної програми	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-
Медичне забезпечення	Протягом року																	
Відновлювальні заходи	Протягом року																	
Виховна робота	Протягом року																	
Психологічна підготовка	Протягом року																	
Спорт.-оздоровчий табір	У період шкільних канікул																	
Змагання		+	+												+	+	+	

Контрольні нормативи на кінець навчального року
для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання

Загальна фізична підготовка на суші	
Згинання і розгинання рук в упорі	10 разів
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лавки (віджимання)	15 разів
Підтягування з вису на перекладині	1-2 рази
Кидок набивного м'яча сидячи на підлозі двома руками з-за голови (вага м'яча 1 кг)	3,6 м
На гімнастичній стінці піднімання ніг: до прямого кута, до торкання поперечки	15 разів по 3 рази
Лежачи на спині піднімання ніг до торкання підлоги за головою (руки за головою)	15 разів
Вистрибування вгору з глибокого присіду	15 разів
Плавальна підготовка	
50 м кролем	45 с
100 м комплексне плавання	Оцінка техніки
1000 м кролем	Без урахування часу
Спеціальна фізична підготовка на суші	
Шпагат:	
лівою вперед	0
поперечний	До 10 см від стегна до підлоги
Гімнастичний місток - відстань від п'ясток рук до п'ят	До 40 см
Стойка на лопатках	Виконати технічно вірно
Стойка на п'ястях рук (зі страховкою)	Виконати технічно вірно
Боковий переворот (праворуч, ліворуч)	Виконати технічно вірно
Переворот зі стійки на руках у місток з наступним вставанням (зі страховкою)	Виконати технічно вірно
Вис на гімнастичній стінці, ноги в боки	Не менш 130°
Супінація передпліччя, основна стойка (імітація опорного гребка)	Виконати технічно вірно
Нахил вперед із захопленням колін - утримувати	20 с
Піднімання та відведення прямої ноги вперед, у бік, назад на 90°	Виконати технічно вірно
Технічна підготовка	
Ходьба в "егбіте" (руки вгору в "замок")	12,5 м
Пропливання 25 м (стандартний гребок, зворотний, "пропелер", "каное")	Оцінка техніки
"Балетна нога"	25 м

Кут угору двома ногами	12,5 м
"Фламінго"	15 м
Пірнання (зі страховкою)	15м
Виконання фігур обов'язкової програми (серія за жеребкуванням)	Вимоги юнацького розряду
Контрольне виконання комбінаційних вправ	Виконати технічно вірно
Прорахувати та виконати фрагмент довільних композицій	1 хв.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні вправи на розвиток рухливості плечових, тазостегнових, колінних, гомілковостопних суглобів і хребтового стовпа: махові вправи зі збільшенням амплітуди, вправи з допомогою партнерки. Перерозтягування: активне та пасивне, з опорою на гімнастичну стінку в горизонтальному та вертикальному положеннях, на тренажерах.

Спеціальні вправи на розвиток швидкості: для розвитку швидкості реакції на команду, для вдосконалення швидкості одиночного руху.

Вправи для розвитку сили: використання легких обтяжень і спеціальних пристосувань для виховання локальної сили, спеціальні вправи для розвитку спритності: асиметричні рухи, дзеркальне виконання вправ.

Імітаційні вправи техніки спеціальних пересувань (за допомогою гумових амортизаторів, стоячи біля гімнастичної стінки, в горизонтальному та вертикальному положеннях). Імітація позицій синхронного плавання: кут угору, "фламінго" "вертикаль", горизонтальний кут, "кран" прогнувшись.

Розвиток затримки дихання: виконання вправ з фіксованим затриманням дихання. Музично-ритмічні завдання: визначення музичних акцентів під час руху, позначення музичних темпів (помірний, швидкий, повільний, дуже повільний, дуже швидкий); виконання різних рухів тулубом, ногами, руками в різному темпі; зміна амплітуди руху в залежності від темпу.

Спортивне плавання, стрибки у воду. Удосконалення техніки спортивних способів плавання. Розвиток швидкісних здібностей: пропливання дистанції 50 м вільним стилем відповідно до контрольних нормативів. Технічно правильно, в рівномірному темпі подолання дистанції до 800 м (без урахування часу). Розвиток затримки дихання: пропливання різних відрізків з інтервалами вдиху (1/6), пропливання відрізка 25 м кролем без дихання. Удосконалення техніки стартів і поворотів. Навчання стрибків у воду (з передньої стійки з борту басейну та 1-метрового трампліну).

Хореографія. Вправи класичного екзерсису (у балетного станка та на середині залу): препарасьон, пліє, батман тандю пассе, рон де жамб пар терр, сюр ле ку де п'є, батман фондю, батман фραπε, пор де бра. Стрибки: па-ешапе. Ходи та рухи: хід у напівприсіді, притупування в напівприсіді, "мотузочок". Вправи для рук на ґрунті українських народних танців.

Художня гімнастика, акробатика, стрибки на батуті. Художня гімнастика. Ходьба: перекаатний крок, "гострий" крок, пружистий крок,

вальсовий крок. Біг: перекатний, "гострий". Стрибки: стрибок прогнувшись, згинаючи ноги вперед, кроком, кутом; стрибок зігнувши ноги назад. Повороти одно- та різнойменні. Рівноваги: передня, задня, бокова (з відкритими та заплющеними очима, з різним положенням рук).

Акробатика. Перекати: убік, у групуванні, з присіду ноги нарізно. Перекиди: назад з упору присівши; вперед з місця; довгий перекид. Стійки: на лопатках, на п'ястях рук за допомогою партнерки, біля опори. Містки. Підйоми з положення "місток".

Техніка синхронного плавання. Удосконалення техніки спеціальних вправ синхронного плавання (див. 1-й рік навчання). Удосконалення провідних позицій синхронного плавання: кут вгору, "фламінго", горизонтальний кут, "вертикаль", "кран", шпагат. Навчання та удосконалювання техніки обов'язкових фігур. Ознайомлення та навчання довільних фігур - "зв'язок".

Навчання техніки виконання "гвинтів" та обертань в різних позиціях ("вертикаль", "чапля", "кран"). Ознайомлення з технікою виконання фігур, які відповідають вимогам дорослих спортивних розрядів. Вправи для вивчення класифікаційних фігур синхронного плавання. Поширені помилки та методика їх виправлення. Ознайомлення із засадами побудови та виконання довільної програми. Постановка довільних і показових виступів. Участь у кваліфікаційних змаганнях і водноспортивних святах.

Орієнтовний план занять у підготовчому періоді спортивного тренування (7-й тиждень) для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Біг (звичайний по колу, з високо піднятими колінами, із закиданням гомілки назад, з прискоренням по діагоналі, боком, спиною з поворотами)	5
2.	Стрибки (на двох ногах, по черзі на лівій, правій), вистрибування з низького присіду	3
3.	Ходьба по залу з різними рухами руками. Дихальні вправи	2
4.	Комплекс ЗРВ	10
5.	Вправи на гнучкість плечових суглобів	10
6.	Віджимання з упору лежачи (10 разів x 4);	10
7.	Статичні вправи	
8.	Вправи на увагу	5
Басейн (45 хв.)		
1.	100 м комплексне плавання	14
2.	500 м на ногах дельфіном (вдих на 8 рухів ніг)	
3.	25 м x 2 руки брасом	
4.	25 м x 2 ноги кролем на спині	
5.	100 м кролем (дихання 1/3)	

6.	100 м кролем (дихання 1/6)	
7.	100 м кролем (дихання 1/8)	
8.	50 м брасом з довгим ковзанням	1
9.	25 м х 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, "каное", "пропелер")	10
10.	12,5 м кут "балетна нога"	
11.	12,5 м ходьба в положенні "егбіте", руки за голову	
12.	12,5 м кут "балетна нога"	
13.	12,5 м ходьба в положенні "егбіте" боком	
14.	12,5 м кут вгору двома, пропливання кролем на спині	
15.	Вертикальна розминка: "гвинти", обертання на різній висоті	10
16.	Естафетне плавання	10
2-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Біг (різновиди бігу)	5
2.	Стрибки (різновиди стрибків)	2
3.	Дихальні вправи в ходьбі по залу	5
4.	Імітація способів спортивного плавання (по 20 рухів руками)	3
5.	Комплекс вправ на гнучкість променезап'ясткових, ліктьових і плечових суглобів (самостійно та з партнеркою);	15
6.	Вправи на гнучкість гомілковостопних суглобів:	
	у VI позиції натиснути на пальці;	
	у II позиції п'яти всередину, натиснути на пальці;	
	натиснути на підйоми обох ніг;	
	стояти на підйомах обох ніг	
7.	Розтягування у шпагати: лівий, правий, поперечний	15
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м кролем	20
2.	100 м кролем на спині з прискоренням (по 5-8 м)	
3.	100 м брасом з прискоренням (по 5-8 м)	
4.	100 м дельфіном з прискоренням (по 5-8 м)	
5.	50 м х 4 кролем (інтервал відпочинку 45 с)	
6.	100 м брасом (75 м повільно + 25 м швидко)	
7.	50 м брасом з довгим ковзанням	
8.	25 м х 4 спеціальні пересування: зворотний гребок (дві ноги під кутом 30°); опорний гребок; зворотний "пропелер" на спині, "каное"	2
9.	12,5 м х 4 ходьба в положенні "егбіте" (руки вгору в "замок")	4
10.	25 м х 2 кут угору (правою, лівою)	
11.	Комбінаційна вправа 1- на рахунок: 1-2 - гребок кролем на спині правою рукою; 3-4 - те ж саме лівою рукою; 5-8 - перекид назад;	5

	1-2 – "балетна нога" права; 3-4 - опустити; 5-6 - "балетна нога" ліва; 7-8 - опустити	
12.	Вистрибування, не опускаючись під воду (10 разів)	4
13.	Вертикальна розминка: "гвинти", обертання в позиції "вертикаль" та її модифікаціях	10
3-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Біг (різновиди бігу)	5
2.	Стрибки (різновиди стрибків)	
3.	Комплекс ЗРВ	10
4.	Серія вправ: вистрибування з низького присіду, вертикальні "складки" (одночасне піднімання тулуба і ніг), віджимання (кожну вправу - 15 разів, інтервал відпочинку 1 хв.)	5
5.	Вправи для розвитку гнучкості гомілковостопних суглобів	5
6.	Розтягування у шпагати: лівий, правий, поперечний	5
7.	Підтягування з вису на перекладині	5
8.	З вису на гімнастичній стінці піднімання ніг до торкання рейки за головою (2-3 спроби)	5
9.	Дихальні вправи, гра на увагу	5
Басейн (45 хв.)		
1.	400 м кролем в помірному темпі	10
2.	200 м спеціальні пересування: стандартний гребок, зворотний "пропелер", "каное" із зігнутим коліном (правою, лівою), "фламінго" (правою, лівою)	18
3.	25 м x 2 ходьба в "егбіте" (на кожний 10-й рахунок максимальне вистрибування)	
4.	25 м x 2 кут угору (правою, лівою) стандартним гребком	
5.	Вистрибування з різним положенням рук (3 серії по 10 разів)	
6.	25 м x 2 кут угору (лівою, правою) зворотним гребком;	2
7.	Установчі вправи для "вертикалі"	15
4-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Спортивна ходьба по залу з розминкою рук у променезап'ясткових, ліктьових і плечових суглобах	2
2.	Біг по залу	3
3.	Комплекс ЗРВ	10
4.	Ногами імітація рухів способів спортивного плавання (20 м x 4)	5
5.	Вправи для розвитку гнучкості гомілковостопних суглобів	5
6.	Розтягування у шпагати: лівий, правий, поперечний	10
7.	Містки (з вихідного положення стоячи, лежачи)	10

Басейн (45 хв.)		
1.	400 м кролем на техніку	20
2.	100 м х 2 на ногах - кролем з різним положенням рук	
3.	25 м х 4 кролем без дихання (інтервал 15 с)	
4.	200 м кролем швидко (85% змагальної швидкості)	
5.	50 м брасом з довгим ковзанням	
6.	25 м х 4 спеціальні пересування: зворотний "пропелер" на спині; зворотний "пропелер" на грудях; стандартним і зворотним гребком у присіді кутом	10
7.	Вистрибування, руки вгору (10 разів)	
8.	Виштовхування з "баракуди" у "вертикаль" (10 разів)	
9.	Силові вправи (кожна фаза виконується на 4 рахунки): кут угору, "фламінго", зміна ніг в положенні "фламінго", кут угору двома, розгинанням у "вертикаль", занурення	5
10.	Гра у м'яч в басейні	10
5-й день		
Зал (45 хв.). Хореографія		
1.	Класичний екзерсис: демі пліє, гран пліє, батман тандю, батман фондю, рон де жамб пар терр, адажіо	15
2.	Розтягування біля опори з різними нахилами: вперед, назад, убік	10
3.	На середині залу пар де бра з нахилами вперед, назад, убік	10
4.	Стрибки біля опори у I, II, V позиціях	5
5.	Імпровізація під музичний супровід	5
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м х 3 кролем: 200 м з диханням 1/3; 200 м на руках без допомоги ніг з піднятою головою; 200 м у координації	15
2.	50 м х 4 комплексне плавання;	10
3.	100 м вільне плавання (50 м на спині, 50 м брасом)	
4.	Вистрибування, руки вгору (10 разів)	5
5.	12,5 м х 2 кут угору двома	
6.	Вертикальна розминка: "гвинти", обертання (на різній висоті), фіксація вертикальної позиції біля бортика	15
6-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Імітаційні рухи спортивних способів плавання руками (40 м х 4)	5
2.	Вправи для розвитку гнучкості в променезап'ясткових, ліктьових і плечових суглобах (з партнеркою та без партнерки)	5
3.	Нахили: вперед, назад, в боки	10
4.	Торкання ніг за головою з вихідного положення лежачи на спині (15 разів х 3)	

5.	По-черзі махи ногами біля опори: вперед, назад (20 разів x 2)	
6.	Імітація рухів рук: стандартний гребок, зворотний, опорний (20 разів x 3)	
7.	Розтягування у шпагати (лівий, правий, поперечний)	10
8.	Містки з вихідного положення стоячи, лежачи	5
9.	Вправи для розвитку гнучкості гомілковостопних суглобів (самостійно і з партнеркою, сидячи, лежачи, стоячи)	5
10.	Навчання акробатичної стійки (на п'ястях рук, на голові)	5
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	15
2.	25 м x 4 кролем із затримкою дихання (1/8)	
3.	50 м x 2 на ногах кролем	
4.	50 м x 2 на руках кролем	
5.	50 м x 2 кролем зі змагальною швидкістю	
6.	50 м брасом з довгим ковзанням	
7.	Силова вправа (4 рази) - див. 4-й день	
8.	25 м x 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, "пропелер", "каное")	15
9.	25 м x 2 ходьба в "егбіте", руки вгору	
10.	Виконання кута вгору по черзі (2 рази)	
11.	Розтягування у три шпагати (з невеликим обтяженням)	10
12.	Імпровізація під музичний супровід	5

Орієнтовний поурочний план занять у змагальному періоді тренування (32-й тиждень) для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Елементи художньої гімнастики (рухи руками, ногами, тулубом)	10
2.	Імітаційні вправи для вдосконалення основних позицій: горизонтальний кут, "фламінго", "кран", "вертикаль"	10
3.	Спеціальні вправи для розвитку гнучкості в динамічному режимі	10
4.	Дихальна гімнастика	5
5.	"Суше" тренування (виконання змагальної композиції на суші під рахунок або під музичний супровід)	10
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	25 м x 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, "каное", опорний гребок);	15
3.	Вистрибування з поворотом на 180° (3 серії по 10 разів, інтервал 1 хв.)	

4.	Виштовхування (3 серії по 3 рази на одноразовій затримці дихання): з "баракуди" у "вертикаль" з "баракуди" в "кран" з "баракуди" в шпагат	
5.	Удосконалення техніки виконання позиції "вертикаль" та її модифікацій, "гвинтових" та обертальних рухів	10
6.	Удосконалення техніки виконання 1-ї серії обов'язкових фігур	15
2-й день		
Зал (30 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	5
2.	Вправи для розвитку гнучкості гомілковостопних та тазостегнових суглобів (сидячи, стоячи біля опори)	8
3.	Імітація гребкових рухів: стандартний гребок (стоячи біля стіни); опорний гребок (лежачи на підлозі, стоячи біля стіни)	
4.	Удосконалення позицій синхронного плавання ("вертикаль", "кран", "чапля", "балетна нога", кут угору двома	
5.	Спеціальне розтягування (самостійно та з партнеркою)	10
6.	Дихальні вправи у позиції "вертикаль", руки вгору	2
7.	"Сухе" тренування	5
Басейн (60 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	8
2.	100 м на ногах кролем	
3.	Комбінаційна вправа на затримку дихання та під рахунок: 1-4 - пропливання вперед "каное" на грудях з опущеною головою; 5-8 - пірнання вниз у горизонтальний кут; 1-4 - піднімання ніг з "тюмлера"; 5-8 - обертання у "вертикаль" на 180°; 1-4 - покласти ноги на воду, вийти в горизонтальне положення; 5-8 - вільний поворот, прийняти вихідне положення лежачи на грудях	5
4.	Вертикальна розминка: занурення, "гвинти", обертання	10
5.	Кут угору двома (2-3 рази)	2
6.	Удосконалення техніки виконання 1-ї серії обов'язкових фігур	25
7.	Відпрацювання елементів довільної програми	10
3-й день		
Зал (45 хв.). Хореографія		
1.	Демі пліє: у I, II і V позиціях	30
2.	Пліє: у I, II і V позиціях	
3.	Батман тандю (хрестом)	
4.	Рон де жамб у поєднанні з нахилами та розтягуванням	
5.	Батман фондю хрестом з підніманням на півпальці	
6.	Адажіо: повільно підняти ноги вперед, відвести вбік, назад, вбік,	

	опустити; повільно підняти ноги вперед, зігнути, відвести вбік, назад, вбік, опустити	
7.	Гран батман: вперед, вбік, назад; те ж саме з іншої ноги	
8.	Рухи руками на середині залу	5
9.	Уклін	
10.	"Сухе" тренування	10
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м кролем	10
2.	200 м на ногах комплексне плавання	
3.	25 м x 4 спеціальні пересування (зворотний гребок, опорний, "каное", зворотний "пропелер"	5
4.	Комбінаційні вправи на затримання дихання (на вибір тренера)	5
5.	Вистрибування (3 x 10), інтервал 15 с	5
6.	Удосконалення техніки виконання 2-ї серії обов'язкових фігур по елементах або в цілому	20
4-й день		
Зал (30 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	5
2.	Спеціальне розтягування біля опори (правий, лівий, поперечний шпагати)	10
3.	Вправи для розвитку гнучкості гомілковостопних суглобів (самостійно та з партнеркою)	3
4.	"Сухе" тренування	10
5.	Дихальна гімнастика	2
Басейн (60 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	50 м кролем швидко	
3.	50 м брасом з довгим ковзанням	
4.	50 м x 2 кролем (дихання 1/6, 1/8)	
5.	Кут вгору по черзі (2-3 рази)	10
6.	"Вертикальна" розминка: занурення під воду в прямій та зворотній "вертикалі", вихід з води	
7.	Удосконалення техніки виконання 2-ї серії обов'язкових фігур	30
8.	Відпрацювання довільної програми	10
5-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Відпрацювання основних позицій синхронного плавання	10
2.	Спеціальне розтягування біля опори (самостійно, з партнеркою)	30
3.	Вправи на розвиток гнучкості хребта	
4.	Дихальна гімнастика	5
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	8
2.	50 м x 2 на ногах брасом	

3.	25 м x 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, кут вгору, "каное", "пропелер")	10
4.	Кут вгору по черзі	
5.	Вистрибування, руки вгору (10 разів)	
6.	Виштовхування з "баракуди" в шпагат (6 разів)	
7.	Вистрибування з поворотом на 180° (10 разів)	
8.	Розтягування у шпагат на мілкій частині басейну (або біля бортика)	5
9.	"Вертикальна" розминка: занурення під воду в позиції "вертикаль", повороти	5
10.	Удосконалення техніки виконання 3-ї серії обов'язкових фігур	15
11.	Дихальні вправи	2
6-й день		
Зал (45 хв.). Хореографія		
1.	Класичний екзерсис у поєднанні з розтягуванням	30
2.	Рух руками на середині залу - пар де бра	
3.	Стрибки на середині залу в I і V позиціях	
4.	"Суше" тренування	15
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	200 м на ногах дельфіном на спині	
3.	50 м брасом на тривалість ковзання	
4.	Кут вгору по черзі (2 рази)	10
5.	Виштовхування з "баракуди" в шпагат (10 разів)	
6.	Виштовхування з "баракуди" у "вертикаль" (10 разів)	
7.	Кут угору двома ногами (2 рази)	
8.	25 м x 2 прохід в "егбіте" боком	15
9.	Удосконалення техніки виконання 3-ї серії обов'язкових фігур	
10.	Виконання довільної програми під музичний супровід	
11.	Вільне плавання	5

Орієнтовний план занять у перехідному періоді спортивного тренування
(40-й тиждень) для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Біг по залу зі зміною швидкості (або на місці)	20
2.	Комплекс ЗРВ (колове тренування)	
3.	Розтягування у шпагати (лівою вперед, правою вперед, поперечний)	20
4.	Спеціальні вправи для розвитку гнучкості гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобів	

5.	Стійки на голові та на лопатках	
6.	Дихальна гімнастика	5
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	20
2.	100 м х 4 на ногах кролем	
3.	200 м кролем (дихання 1/3)	
4.	100 м х 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, "каное", "пропелер", зворотний "пропелер", "торпеда" - одна нога піднята під кутом 30°, 45° 90°)	15
5.	50 м "егбіте" боком (лівим, правим);	
6.	"Вертикальна" розминка: занурення - "гвинти", обертання у зворотній "вертикалі" та її модифікаціях	
7.	Постановка показового номеру (група)	10
2-й день		
Зал (30 хв.)		
1.	Гра у футбол	20
2.	Спеціальне розтягування (на правий, лівий, поперечний шпагати)	15
3.	Дихальна гімнастика, гра на увагу	10
Басейн (45 хв.)		
1.	400 м кролем	12
2.	50 м х 2 на ногах кролем на спині	
3.	25 х 4 на руках брасом	
4.	50 м х 4 спеціальні пересування (стандартний та зворотний гребки, кут в присіді, зворотний "пропелер" на грудях, зворотний "пропелер" на спині)	15
5.	25 м х 2 "балетна нога" права (з легким обтяженням на гомілкостопі)	
6.	25 м х 2 "егбіте", руки вниз (з легким обтяженням на талії)	
7.	25 м х 2 "балетна" нога ліва (з легким обтяженням на гомілкостопі)	
8.	25 м х 2 "егбіте", руки вгору (з обтяженням на талії)	
9.	25 м комбінаційна вправа - на рахунок: 1 -2 - кут угору; 3-4 - кут вбік; 5-6 - горизонтальний кут; 7-8 - шпагат; 1 -4 - пропливти "пропелером"; 5-6 - поворот на 180° на спину; 7-8 - відпочинок	3
10.	Постановка показового номера	15
3-й день		
Зал (45 хв.). Хореографія		
1.	Класичний екзерсис (біля балетного станка)	45
2.	Вільна пластика й імпровізація	
3.	Стрибки на середині зали в I, II, V позиціях (прямо та з поворотом)	

	на 90°, 180°)	
4.	Постановка показового номера на суші	
Басейн (45 хв.)		
1.	800 м комплексне плавання	20
2.	200 м на ногах дельфіном на спині	
3.	Комбінаційна вправа (див. 2-й день, можливі варіанти)	
4.	25 м x 2 кут угору правою	15
5.	25 м x 2 "егбіте", руки, зігнуті за головою	
6.	25 м x 2 кут угору лівою	
7.	"Вертикальна" розминка (вертикальні занурення під воду, "гвинти", обертання)	
8.	Постановка показового номера на суші	10
4-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Біг по залу зі зміною швидкості	15
2.	Комплекс ЗРВ	
3.	Стрибки по діагоналі (галопом, шагом, підбивні, стрибок у кільце - поштовхом двома)	
4.	Спеціальні вправи для розвитку гнучкості (лежачи, стоячи)	10
5.	Стійки (на лопатках, на п'ястях рук)	20
6.	Імпровізація	
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	15
2.	200 м кролем	
3.	200 м брасом	
4.	25 м x 6 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, опорний, "каное", перекидання)	15
5.	Кут вгору по черзі з легким обтяженням на гомілкостопі (2 рази)	
6.	Вистрибування з поворотом на 180° з легким обтяженням на талії (20 вистрибувань x 2)	
7.	Кут угору двома з легкими обтяженнями на двох ногах (2 рази)	
8.	Підготовка показового номера	15
5-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Гра у волейбол: подачі (верхня, бокова, знизу), прийом, передача по колу	40
2.	Дихальна гімнастика	5
Басейн (45 хв.)		
1.	400 м кролем	20
2.	400 м на ногах кролем (25 м швидко + 25 м повільно)	
3.	50 м комбінаційна вправа в русі (вихідне положення на грудях, перехід в горизонтальний кут, піднімання ніг угору, занурення, 8 рахунків вільно, потім повторити)	

4.	Кут угору по черзі (4 рази);	
5.	Виштовхування (3 серії по 10 разів): з "баракуди" в "кран"; з "баракуди" у "чаплю"; з "баракуди" в шпагат	
6.	Постановка нових комбінаційних вправ	15
7.	"Вертикальна" розминка: занурення під воду, піднімання, "гвинти", обертання	10
6-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Ходьба по залу (з різними рухами рук)	2
2.	Стрибки (галоп, кроком, в кільце - поштовхом двома)	8
3.	Спеціальне розтягування біля опори (самостійно та з партнеркою)	10
4.	Стійка на голові, руках	5
5.	Постановка довільної композиції на суші	20
Басейн (45 хв.)		
1.	400 м брасом	10
2.	25 м x 8 на ногах дельфіном на грудях, на спині	
3.	Кут угору по черзі (4 рази)	5
4.	Вистрибування (15 разів x 3)	5
5.	"Вертикальна" розминка ("гвинти", обертання на різній висоті)	20
6.	Ознайомлення та навчання нових обов'язкових фігур	
7.	Стрибки у воду (ногами вниз, руками вниз, у групуванні з 1- та 3-метрового трамплінів)	5

4.3. 3-й рік навчання

Вік спортсменок - 10 років. Мінімальні вимоги до спортивної підготовленості на кінець навчального року - виконати нормативи III-II розряду з синхронного плавання.

Кількість занять на один тиждень - 9, навчальних годин на тиждень - 18.

Максимальна тривалість тренування в період занять у спортивній школі – 2,5 год.

Приблизний річний план-графік розподілу основних обсягів тренувальних навантажень для 3-го року навчання в групах попередньої базової підготовки наданий в табл. 8.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка

Стройові вправи. Зміна напрямку. Рухи плечем. Фігурне марширування. Рухи по діагоналі та по косих напрямках до заданих точок. Рухи "змійкою", "петлею".

Загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг (без предметів, в парах).

Вправи з предметами. З набивними м'ячами (вага 1 кг): у парах, тримаючись за м'яч, вправи в опорі; кидки та ловля м'яча в різних вихідних положеннях. З гантелями (вага 1 кг): з різних вихідних положень (руки вниз, вперед, убік) - згинання та розгинання однієї руки; те ж саме двома руками; колові рухи руками в різних напрямках та ін.

Вправи на гімнастичних приладах. На гімнастичній стінці: вис кутом, вис зігнувшись, піднімання прямих і зігнутих ніг до торкання поперечки, підтягування.

Вправи на тренажерах: комплекс вправ для різних м'язових груп.

Легкоатлетичні вправи. Біг у чергуванні з ходьбою до 200 м, кросовий біг, біг зі зміною швидкості, стрибки в довжину та висоту, метання.

Спортивні ігри. Волейбол, бадмінтон.

Рухливі ігри. "Боротьба за м'яч", естафети волейболістів.

Ходьба на лижах. Пересування на швидкість до 2 км.

Спеціальна фізична підготовка. Спеціальні вправи для розвитку рухливості плечових, тазостегнових, колінних, гомілковостопних суглобів і хребтового стовпа за допомогою допоміжних засобів (гумового джгута, скакалки), з додатковою зовнішньою опорою (гімнастичною лавкою, гімнастичною стінкою); повторні пружисті рухи. Спеціальні розтягування на тренажерах. Вправи для розвитку швидкості, частоти рухів, швидкої зміни ритму й темпу рухів. Розвиток силових здібностей: виховання швидкості та сили.

Спеціальні пересування з використанням обтяжень: гантелі (вага 0,5-1 кг), пояси. Розвиток здатності до тривалої затримки дихання: комплекс вправ статичного та динамічного характеру із середньою та тривалою затримкою дихання. Музично-ритмічні вправи: терміни "форте" й "п'яно", динамічні відтінки музики (вивчення у залі та на воді).

Спортивне плавання, стрибки у воду. Удосконалення техніки спортивних способів плавання. Розвиток швидкісних здібностей - пропливання відрізків 25, 50 і 100 м з використанням інтервального, змінного, повторного методів спортивного тренування. Дистанційне плавання до 2 км. Розвиток затримки дихання: пропливання різних відрізків з укороченими інтервалами дихання (1/8, 1/10). Удосконалення техніки стартів і поворотів.

Таблиця 8

Орієнтовний річний план-графік тренувальних навантажень для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень			
	Тиждень																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
К-сть тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
К-сть тренувальних годин - усього	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
ЗФП	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	
СФП	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	
Спортивне плавання, стрибки у воду	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	
Хореографія	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	
Художня гімнастика, акробатика	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	1	
Техніка синхр. плавання	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	
Теоретична підготовка	1	1	1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	
Контрольні іспити з:																			
ЗФП	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	
СФП	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	
обов'язкової програми	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
довільної програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	
Медичне забезпечення	Протягом року																		
Відновлювальні заходи	Протягом року																		
Виховна робота	Протягом року																		
Психологічна підготовка	Протягом року																		
Спорт.-оздоровчий табір	У період шкільних канікул																		
Змагання																	+	+	

Показник і вид підготовки	Січень					Лютий					Березень					Квітень			
	Тиждень																		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
К-сть тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
К-сть тренувальних годин - усього	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
ЗФП	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
СФП	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
Спортивне плавання, стрибки у воду	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	
Хореографія	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	4	3	2	1	
Художня гімнастика, акробатика	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	
Техніка синхр. плавання	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Теоретична підготовка	-	-	2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Контрольні іспити з:																			
ЗФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
СФП	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
обов'язкової програми	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	
довільної програми	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	
Медичне забезпечення	Протягом року																		
Відновлювальні заходи	Протягом року																		
Виховна робота	Протягом року																		
Психологічна підготовка	Протягом року																		
Спорт.-оздоровчий табір	У період шкільних канікул																		
Змагання						+	+							+	+				

Продовження табл. 8

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
К-сть тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
К-сть тренувальних годин – усього	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	936
ЗФП	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1	3	3	3	3	83
СФП	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	138
Спортивне плавання, стрибки у воду	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	180
Хореографія	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	126
Художня гімнастика, акробатика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	91
Техніка синхр. плавання	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	307
Теоретична підготовка	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	12
Контрольні іспити з:																	
ЗФП	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
обов'язкової програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
довільної програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Медичне забезпечення	Протягом року																
Відновлювальні заходи	Протягом року																
Виховна робота	Протягом року																
Психологічна підготовка	Протягом року																
Спорт.-оздоровчий табір	У період шкільних канікул																
Змагання		+	+														

Примітка: У спортивно-оздоровчому таборі максимальне тижневе навантаження - 18 год.

Контрольні нормативи на кінець навчального року
для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання

Загальна фізична підготовка на суші	
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (віджимання)	12 разів
Підтягування на перекладині	4 рази
Кидок набивного м'яча з-за голови двома руками з вихідного положення сидячи на підлозі (вага м'яча 1 кг)	4,5 м
Вистрибування вгору з глибокого присіду	20 разів
Сидячи на гімнастичній лавці, ноги випрямлені, стопи зафіксовані, руки за головою, нахилитися вперед до торкання лобом до колін - тримання	30 с
На гімнастичній стінці піднімання ніг до вису зігнувшись до торкання поперечки	5 разів
Плавальна підготовка	
200 м комплексне плавання	3 оцінкою техніки
100 м кролем	1 хв. 30 с
1000 м кролем	Без урахування часу
Спеціальна фізична підготовка	
Шпагат – відстань від стегна до підлоги	
лівою вперед	0
правою вперед	0
поперечний	Не більше 10 см
Місток - відстань від п'ясток рук до п'ят	Не більше 35 см
Стойка на п'ястях рук - утримання	2-3 с
Піднімання та відведення прямої ноги на 90° вперед, вбік, назад - утримання	8 с
Переворот назад в гімнастичний місток (виконується через шпагат)	Виконати технічно вірно
Самостійна постановка довільної композиції на суші та на воді	1 хв.
Технічна підготовка	
Ходьба в положенні "егбіте", руки за головою	25 м
Пропливання стандартним гребком:	
"балетна нога" (ліва, права);	30 м
кут вгору двома;	20 м
"фламінго" (ліва, права)	30 м
Пропливання зворотним гребком:	
"балетна нога" (ліва, права);	25 м
"фламінго" (ліва, права);	25 м
кут вгору двома;	12,5 м
кут зігнувшись	25 м
Пірнавання в довжину	12,5 м x 2 (інтервал 5 с)

Виконати серію обов'язкових і довільних фігур (за жеребкуванням) і довільну програму	Сума балів за обов'язкову та довільну програми, що відповідає нормативам III розряду
Прорахувати та виконати фрагмент довільної програми	Зараховано/ незараховано

Хореографія. Вправи класичного екзерсису (біля балетного станка та на середині залу): батман тандю пліє, батман дубль фраппе, релеве пар терр, релеве лян на 45°, пор де бра з нахилом корпусу вперед, назад, вбік.

Стрибки: шанжман, круазе. Ходи та утворення народних танців. Вправи для рук на ґрунті рухів українського, молдавського, польського, іспанського, російського, неаполітанського народних танців.

Художня гімнастика. Ходьба: широкий крок випадами, широкий перехресний крок, потрійний крок, в темпі вальсу. Біг: високий, широкий, біг кроком. Стрибки: вгору, в кільце на одній нозі, закритий та відкритий, поштовхом однією ногою. Повороти: з просуванням на двох ногах, на пальцях однієї ноги, поворот махом. Рівноваги: в полуприсіді на одній нозі, висока рівновага.

Акробатика. Стійки: на голові у групуванні, на передпліччях і голові, стійка на голові. "Колесо": вбік з місця, з розбігу. Місток: з положення стоячи встати в місток; те ж саме на обидві ноги з переходом на одну, другу напівзігнути вгору; переворот назад в стійку на п'ястях рук ("флик-фляк"), рондат.

Техніка синхронного плавання. Спеціальні пересування на швидкість (25-50 м). Ознайомлення, навчання та вдосконалення основних позицій синхронного плавання. Удосконалення техніки виконання обов'язкових фігур, які відповідають вимогам III розряду. Навчання та вдосконалення техніки виконання "гвинтів" та обертань. Удосконалення гребкових рухів руками під час переходу з однієї позиції в іншу. Ознайомлення та навчання техніки класифікаційних фігур: крок назад, "нова", "тюмлер", тривалі обертання, "самерсаб", "чапля", "Ейфель" прогнувшись, "альбатрос", зворотна "каталіна", "фламініго", крок назад з горизонтального кута, "баракуда", "фламініго" із зігнутою ногою, "вертикаль" із групування з тривалими обертаннями, "Аврора", "Ейфель" - "вертикаль", "субаліна", "шпиль", "вертикаль" із групування, шпагат з обертанням на 180°, крок вперед, зворотний "кран" (у фігурах можливі зміни). Побудова та вивчення довільних композицій. Вправи для навчання техніки руху та синхронності виконання.

Орієнтовний план занять у підготовчому періоді спортивного тренування (4-й тиждень) для груп попередньої базової підготовки 3го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Ранок. Зал (45 хв.)		
1.	Легкий біг в чергуванні з швидкою ходьбою (3 хв. біг + 1 хв. ходьба)	10
2.	Комплекс ЗРВ	10
3.	Колове тренування (8 вправ, кількість повторень - 20 разів, темп помірний):	20
	в упорі лежачи - віджимання від підлоги;	
	присідання з різним положенням рук;	
	стоячи в нахилі вперед на 90°, руки в боки, стиснуті в кулак - повороти тулуба праворуч, ліворуч;	
	в положенні лежачи на спині - одночасні ривки прямими руками й ногами до положення кута зігнувшись;	
	стоячи на лавці або підвищенні, тримаючи в руках гантелі вагою до 1 кг - нахили вперед до торкання гантелями підлоги;	
	стрибки через лаву, планку (укріплена на висоті 30 см);	
	стоячи в основній стійці - імітація рухів руками опорного гребка, розтягуючи гумовий шнур;	
вихідне положення - основна стійка обличчям до опори, махи прямими ногами в боки, назад		
4.	Гра або дихальна гімнастика	5
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	Розминка (безперервне плавання кролем)	10
2.	800 м на ногах кролем (поперемінно по 50 м 70% і 50% максимальної інтенсивності)	30
3.	200 м брасом у вільному темпі	
4.	12,5 м х 6 кролем з максимальною швидкістю	5
5.	25 м х 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, "пропелер", "каное")	
6.	25 м х 6 (зігнувши коліно, кут вгору, "фламінго")	
7.	12,5 м х 2 кут вгору двома	20
8.	25 м х 2 "егбіте" боком; 12,5 м х 2 "егбіте" спиною та прямо	
9.	Повторення та закріплення опорного гребка - стояти на 8 рахунків у "вертикалі", "крані", "чаплі"	15
10.	Постановка нових комбінаційних вправ під музичний супровід на 8 і 16 рахунків. Повторення вивчених вправ, вихідне положення "егбіте" - на рахунок: 1-2 - вихід угору, руки вперед; 3-4 - вихід угору, рука вгору; 5-6 - вихід угору з поворотом на 180°, рука вперед;	

	7-8 - поворот на 180°, руки в боки. Повторити цю комбінацію 4 рази	
11.	Рухливі ігри у воді: естафети з використанням спортивних способів плавання (відрізки по 25 м)	10
2-й день		
Аудиторія (45 хв.)		
1.	Теоретичні заняття на тему: "Гігієна, загартування, харчування та режим спортсмена"	45
Басейн (90 хв.)		
1.	Розминка (безперервна естафета по 25 м) - плавання за допомогою рухів ногами, руками та в повній координації (всіма спортивними способами плавання; в кожній команді не більше 3 спортсменок)	10
2.	400 м поперемінно по 25 м (кролем, кролем на спині)	40
3.	200 м x 4 кролем (кожні 200 м із збільшенням швидкості; інтервал відпочинку: 1 хв., 1 хв. 30 с, 2 хв.)	
4.	25 м x 2: ноги - дельфіном, руки вздовж стегон	
5.	200 м брасом вільно на техніку	
6.	600 м спеціальні пересування (всі види по 25 м)	20
7.	"Егбіте" на місці (4 серії по 30 с)	5
8.	Елементи прикладного плавання (транспортування потопаючого, дистанція 20-25 м)	10
9.	Гра "Волейбол на воді"	5
3-й день		
На місцевості (90 хв.)		
1.	Легкий біг, ходьба, дихальні вправи	10
2.	Комплекс ЗРВ	20
3.	Бігові вправи вгору і вниз по сходах (100 сходинок); стрибки через низькі бар'єри (10 разів), дихальні вправи	15
4.	Метання тенісного м'яча в ціль і на дальність	15
5.	Стрибки через скакалку (50 стрибків; повторити 3 рази з інтервалом 30 с)	
6.	Естафета з подоланням смуги перешкод (бігова доріжка)	15
7.	Дихальна гімнастика, ігри на увагу	15
4-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Легкий біг	5
2.	Загальнорозвивальні вправи для розвитку швидкості, координації рухів і рухливості суглобів плечового поясу, тулуба, ніг	25
3.	Біг з прискоренням (15-20 м) з низького та високого стартів, стрибки у висоту (з місця та з розбігу)	
4.	Підготовка інвентарю та місць для майбутніх змагань з легкої атлетики (враховується як інструкторська практика)	15

Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	25 м x 10 кролем зі старту	
3.	200 м спеціальні пересування	10
4.	200 м вільне плавання	
5.	Ігри та розваги на воді ("Чехарда")	5
6.	Стрибки у воду з 1 - і 3-метрового трампліну	20
5-й день		
Ранок. На місцевості або в манежі (90 хв.)		
1.	Контрольні змагання з легкої атлетики	90
Вечір. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	25 м x 4 дельфіном (швидко)	
3.	100 м брасом (повільно)	
4.	25 м x 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний "пропелер", "каное")	15
5.	25 м x 2 "егбіте" (руки в "замок") з невеликим обтяженням на талії	
6.	25 м x 2 кут вгору з невеликим обтяженням на гомілкостопі	
7.	25 м x 2 "фламінго" з невеликим обтяженням на гомілкостопі	
8.	12,5 м x 2 кут вгору двома з невеликим обтяженням на гомілкостопі	
9.	Кут угору по черзі двома ногами (4 рази) з невеликим обтяженням на гомілкостопі	5
10.	"Вертикальна" розминка з невеликим обтяженням на талії	
11.	Виштовхування з "баракуди" (10 разів)	10
12.	Естафети 200 м - комплексне плавання (кожен учасник пливе 25 м)	5
6-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Ходьба, біг, стрибки	5
2.	Дихальна гімнастика	5
3.	Комплекс ЗРВ з гімнастичними палицями та гантелями	10
4.	Спеціальні вправи на рівновагу (ходьба по лавці або низькій колоді з різними рухами руками)	5
5.	Музично-ритмічні вправи	15
6.	Музичне тестування з відбиванням ритму	5
Басейн (45 хв.)		
1.	800 м комплексне плавання	15
2.	Пересування в "егбіте" з ловлею м'яча однією та двома руками (включаючи пересування спиною, лівим і правим боком)	10
3.	Гра на воді в м'яч (водне поло)	20

Орієнтовний план занять у змагальному періоді спортивного тренування
(21-й тиждень) для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Ранок. Аудиторія (45 хв.)		
	Теоретичні заняття з техніки виконання класифікаційних фігур (перегляд кінофільму з техніки виконання обов'язкових фігур)	45
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	400 м комплексне плавання	10
2.	25 м x 2 на ногах - дельфіном з максимальною швидкістю	
3.	100 м брасом на ковзанні	
4.	200 м спеціальні пересування (на вибір)	15
5.	12,5 м x 4 в "егбіте" боком	
6.	Установчі вправи для "вертикалі"	10
7.	"Гвинти", обертання в різних позиціях	
8.	Удосконалення техніки виконання обов'язкових фігур (3 фігури з різним коефіцієнтом складності)	30
9.	Відпрацювання довільних програм по частинах	20
10.	Вільне плавання (вправи на розслаблення)	5
2-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Ходьба	10
2.	Легкий біг	
3.	Комплекс ЗРВ в русі	
4.	Спеціальні вправи для розвитку гнучкості (активне та пасивне розтягування)	10
5.	Виконання вправ за програмою контрольних нормативів	20
6.	Імітаційні вправи для засвоєння техніки обов'язкових фігур	5
Басейн (90 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	200 м на ногах кролем	
3.	Виконання вправ за програмою контрольних нормативів (спеціальні пересування, пересування у вертикальних позиціях - "кран", боковий "кран", "вертикаль", "чапля", прохід в "егбіте")	10
4.	Установчі вправи для "вертикалі" (занурення, виходи з води, "гвинти", обертання на різній висоті)	10
5.	Кут вгору попеременно (2 рази)	
6.	Удосконалення техніки обов'язкових фігур (3 фігури з різним коефіцієнтом складності)	30
7.	Виконання довільних програм по частинах	20
8.	Відпрацювання стрибка у воду	10
3-й день		

Басейн (90 хв.)		
1.	800 м (400 м комплексне плавання, комплексне плавання 200 м на руках та 200 м на ногах)	15
2.	Спеціальні пересування по 25 м : "балетна нога", "фламінго", "балетна нога", нога на 45° (права, ліва); кут вгору двома, кут зігнувшись (12,5 м стандартним гребком, 12,5 м зворотним)	10
3.	25 м x 4 "егбіте" з максимальним виходом над поверхнею води на кожний 8-й рахунок	10
4.	"Вертикальна" розминка (статичне утримання висоти на 4-6 рахунків у вихідному положенні "вертикаль", "чапля", "кран", "витязь"; "гвинти" 180° і 360°)	
5.	Удосконалення техніки обов'язкових фігур (3 фігури з різним коефіцієнтом складності)	30
6.	Відпрацювання довільних програм по частинах і в цілому	20
7.	Удосконалення показових номерів	5
4-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Розминка (ходьба, біг, комплекс ЗРВ)	10
2.	Вправи з гумовими шнурами для вдосконалення основних елементів техніки гребків	5
3.	Спеціальне розтягування	10
4.	Виконання вправ за програмою контрольних нормативів	20
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	Інсталяційні вправи для "вертикалі"	5
3.	Спеціальні пересування на швидкість (12,5 м x 4)	
4.	Виконання вправ за програмою контрольних нормативів - інтегральний тест (див. Положення про змагання)	10
5.	Удосконалення 3 обов'язкових фігур (різної складності)	10
6.	Удосконалення довільних програм (дуети) по частинах і в цілому	10
7.	Вільне плавання	5
Індивідуальна робота		
Заповнення карток учасників і протоколів змагань з фізичної підготовки на суші, плавальної підготовки, обов'язкової програми (3 фігури за жеребкуванням)		
5-й день		
Ранок (45 хв.)		
	Участь у контрольних змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки на суші (див. Положення про змагання та контрольні нормативи на кінець навчального року)	45
День. Басейн (45 хв.)		
1.	Розминка довільна	10
2.	Удосконалення обов'язкових фігур (змагальна серія)	15

3.	Спеціальне розтягування	
4.	Виконання вправ за програмою контрольних нормативів	20
Вечір. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	Установчі вправи для "вертикалі"	
3.	Спеціальні пересування на швидкість (по 4 довжини басейну)	5
4.	Виконання вправ за програмою контрольних нормативів - інтегральний тест (див. Положення про змагання)	10
5.	Удосконалення обов'язкових фігур (змагальна серія)	15
6.	Виконання довільної програми	5
7.	Вільне плавання	
<u>Індивідуальна робота</u>		
Заповнення карток учасників і протоколів змагань з фізичної підготовки на суші (див. Положення про змагання та контрольні нормативи на кінець навчального року)		
6-й день		
Басейн (90 хв.)		
1.	Змагання зі спеціальної технічної підготовки	90
2.	Змагання з обов'язкової програми	
3.	Змагання з довільної програми	

Орієнтовний план занять у перехідному періоді спортивного тренування
(зимовий спортивно-оздоровчий табір, 27-й тиждень)
для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Ранок. Аудиторія (45 хв.)		
	Бесіда про розвиток фізичних якостей за допомогою засобів лижної підготовки та фізичних вправ на суші в умовах зимового спортивного табору	45
На місцевості (45 хв.)		
	Випробовування лижного інвентарю, прогулянка на лижах по слабопересіченій місцевості	45
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	1000 м в помірному темпі обраним способом плавання	20
2.	Постановка нових комбінаційних вправ	60
3.	Силова робота: "балетна нога" по черзі (4 рази), махи в шпагаті, "ножиці" 3 рази по 8 рухів	10
2-й день		
Лижна підготовка на місцевості (60 хв.)		
1.	Пересування по навчальному колу у вільному темпі	10

2.	Засвоєння техніки лижних ходів (одночасного, поперемінного, безкрокового та двокрокового поперемінного) по навчальному колу	20
3.	Засвоєння техніки підйомів і спусків, гальмування на пологому схилі	20
4.	Повернення на базу в рівномірному помірному темпі	10
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Розминка (біг, ходьба, стрибки)	10
2.	Комплекс ЗРВ	
3.	Загальнорозвивальні та спеціальні вправи для розвитку гнучкості плечового поясу, хребтового стовпа, кульшових, колінних та гомілковостопних суглобів	30
4.	Дихальна гімнастика	5
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м х 4 комплексне плавання	15
2.	200 м ноги - кролем на спині	5
3.	Комбінаційні вправи на швидкість (самостійний підбір вправ)	5
4.	Постановка нових сполучень для довільних композицій	15
5.	Гра "Квач" (пересування в "егбіте")	5
3-й день		
Ранок. На місцевості (45 хв.)		
1.	Пересування по колу	15
2.	Удосконалення техніки лижних ходів	
3.	Пересування по пересіченій місцевості в помірному темпі	30
4.	Катання з гір і повернення на базу	
Басейн (90 хв.)		
1.	400 м комплексне плавання	10
2.	200 м кролем на спині (25 м на ногах, руки вперед на 45° над водою; 25 м кролем на спині)	10
3.	Спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний гребок, "пропелер", "каное") - кожним способом по 25 м	20
4.	"Вертикальна" розминка: 10 виходів з "баракуди" у "вертикаль", 10 - у "вертикаль" із зігнутою ногою (між серіями відпочинок 1 хв.)	10
5.	Комбінаційні вправи на швидкість	10
6.	Складання частин і "зв'язок" довільної програми	10
7.	Естафета - 4 етапи по 25 м: кут вгору, "егбіте" боком (лівим і правим), рука піднята на 45°; кут вгору двома	20
4-й день		
Ранок. На місцевості (45 хв.)		
	Удосконалення техніки лижних ходів, катання з гір, пересування по пересіченій місцевості, повернення на базу	45
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Розминка (ходьба, біг в русі)	5
2.	Комплекс вправ для розвитку гнучкості	20

3.	Гра (музично-ритмічного характеру)	20
Басейн (45 хв.)		
1.	400 м комплексне плавання (зміна способів через 50 м)	10
2.	400 м брасом (у вільному, помірному темпі)	10
3.	Гра у водне поло	25
5-й день		
Ранок. Аудиторія (45 хв.)		
	Заходи з культурної програми	45
6-й день		
Ранок (45 хв.)		
	Лижна прогулянка (крос)	45
Басейн (45 хв.)		
1.	1000 м кролем	15
2.	200 м брасом	5
3.	200 м кролем на спині	5
4.	12,5 м x 2, 25 м x 4, 50 м x 2 на ногах - кролем (руки попереду, голова високо піднята), зі збільшенням швидкості від повторення до повторення; останні 2 відрізки в максимальному темпі	
5.	Естафета з використанням прикладних способів плавання	15
6.	Вільне плавання	5

4.4. Більше 3 років навчання

Вік юних спортсменок - 11 років.

Мінімальні вимоги до спортивної підготовленості на кінець навчального року - виконати норматив II розряду із синхронного плавання.

Кількість занять на тиждень - 10, тренувальних годин на тиждень - 20.

Максимальна тривалість тренування в період занять у спортивній школі - 3 год.

Приблизний річний план-графік розподілу основних обсягів тренувальних навантажень для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання представлений в табл. 9.

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів рук, плечового поясу, тулуба, ніг. Комплекси вправ зі змінним ритмом, серійний метод виконання.

Вправи з предметами. З обтяженням (гантелі, м'яч). З набивними м'ячами (вага 1-1,5 кг): піднімання та опускання м'яча прямими та зігнутими руками в різних напрямках. Нахили з різним положенням м'яча (зверху над головою, за головою, за спиною, в одній руці тощо), стрибки з м'ячем у руках. З гантелями (вага 1-1,5 кг): піднімання та опускання прямих рук у всіх напрямках, колові рухи, нахили, повороти, колові рухи тулубом, стрибки з гантелями, імітація опорного гребка.

Таблиця 9

Орієнтовний річний план-графік тренувальних навантажень для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Показник і вид підготовки	I півріччя		II півріччя				Усього на рік
	1-22-й тиждень		23-52-й тиждень				
	Підготовчий період		Змагальний період		Перехідний період		
	I етап	II етап	I етап	II етап	I етап	II етап	
Тривалість, тижнів	1-11-й	12-22-й	23-29-й	30-40-й	41-48-й	49-52-й	
К-сть тренувальних днів	66	66	42	66	48	24	312
К-сть навчальних годин - усього	220	220	140	220	160	80	1040
ЗФП	25	21	6	11	13	16	92
СФП	35	25	22	30	17	16	145
Спортивне плавання, стрибки у воду	36	36	25	42	26	4	169
Хореографія	11	20	17	20	14	24	106
Художня гімнастика, акробатика	15	15	11	20	12	16	89
Техніка синхронного плавання	90	90	55	95	66	4	400
Теоретична підготовка	3	4	2	1	2	-	12
Контрольні іспити з:							
ЗФП	3	1	-	1	2	-	7
СФП	2	-	-	1	1	-	4

Продовження табл. 9

Показник і вид підготовки	I півріччя		II півріччя				Усього на рік
	1-22-й тиждень		23-52-й тиждень				
	Підготовчий період		Змагальний період		Перехідний період		
	I етап	II етап	I етап	II етап	I етап	II етап	
Тривалість, тижнів	1-11-й	12-22-й	23-29-й	30-40-й	41-48-й	49-52-й	
обов'язкової програми	-	2	-	1	2	-	5
довільної програми	-	1	2	3	3	-	9
Інструкторська та суддівська практика	-	2	-	1	1	-	4
Медичне забезпечення	Протягом року						
Відновлювальні заходи	Протягом року						
Виховна робота	Протягом року						
Психологічна підготовка	Протягом року						
Спорт.-оздоровчий табір, тижні	-	14-16-й	-	33-35-й	42-44-й, 46-48-й	-	12 тижнів
Змагання, тижні	-	20-21-й	-	35-36-й	-	-	4 тижні

Вправи на гімнастичних приладах. Шведська стінка, перекладина: прості виси (зігнувшись, прогнувшись), підтягування, "скручування" тулуба, утримування позицій синхронного плавання.

Вправи на спеціальних пристосуваннях (тренажерах) - комплекс вправ для різних м'язових груп.

Легкоатлетичні вправи. Біг у чергуванні з ходьбою до 400 м, кросовий біг, біг на короткі дистанції. Стрибки: у довжину, у висоту (вдосконалення техніки). Метання (вдосконалення техніки й дальності польоту).

Спортивні ігри. Баскетбол, ручний м'яч, футбол.

Рухливі ігри. Естафета баскетболістів.

Ходьба на лижах. Пересування на швидкість до 3 км.

Контрольні нормативи на кінець навчального року
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання

Загальна фізична підготовка	
Стрибки у довжину з місця	180 см
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	12 разів
Підтягування на перекладині	5 разів
Вистрибування вгору з присіду	20 разів
Присідання на одній нозі ("пістолет")	5 разів
Вис кутом на гімнастичній стінці (тримати)	20 с
Лежачи на спині, руки за головою, ноги в положенні "кут двома" - піднімання тулуба	30 разів
На гімнастичній стінці піднімання ніг у вис зігнувшись до торкання перекладини	6 разів
Плавальна підготовка	
Комплексне плавання	Оцінка техніки
100 м кролем	1 хв. 16 с
2000 м (на витривалість)	Без урахування часу
Спеціальна фізична підготовка	
Шпагати: лівою вперед правою вперед поперечний	0 0 Не більше 10 см
Гімнастичний місток - (відстань між руками та ногами)	Не більше 30 см
Стійка на п'ястях рук біля опори - утримування	4-5 с
Піднімання та відведення прямої ноги (правої, лівої) вперед, убік, назад	Носок вільної ноги на рівні грудей
Рівновага на одній нозі, друга - назад, руки в боки, очі заплющені - утримувати	15 с
Стійка на пальцях однієї ноги, друга зігнута вперед під прямим кутом, руки вгору - тримати	40 с

Технічна підготовка	
Ходьба в положенні "егбіте", руки вгору в "замок", лікті випрямлені (висота над поверхнею води від плечових суглобів 10-15 см)	Оцінка техніки (25 м)
Виконання спеціальних пересувань на швидкість (50 м): стандартний гребок зворотний гребок "каное" "пропелер"	80 с 75 с 80 с 75 с
Пропливання стандартним гребком: "балетна нога"; "фламінго"; кут вгору двома	40 м 40 м 25 м
Зворотна "вертикаль" стійка на 16 рахунків; "гвинт" на 16 рахунків	Оцінка техніки
Виштовхування зі зворотної "вертикалі" з вихідного положення "баракуда" (3 спроби)	Не нижче таза
Виконати серію обов'язкових фігур (за жеребкуванням)	Сума балів за обов'язкову (технічну) та довільну програми, що відповідає нормативу II розряду

Спеціальна фізична підготовка. Спеціальні фізичні вправи на розвиток рухливості плечових, тазостегнових, колінних, гомілковостопних суглобів і хребтового стовпа: з використанням статичних напружень на максимальній амплітуді, спеціальне розтягування, перерозтягування. Вправи швидко-силового характеру з різкою зміною темпу виконання. Спеціальні вправи для вестибулярного апарату. Вправи для вдосконалення техніки обов'язкових фігур. Подальше вдосконалення здатності до тривалого затримання дихання (затримка дихання зі скороченням інтервалу відпочинку, спеціальна дихальна гімнастика).

Спортивне плавання, стрибки у воду. Удосконалення техніки спортивних способів плавання, техніки стартів і поворотів. Розвиток загальної витривалості. Пропливання дистанції 100 м кролем, 200 м комплексним плаванням відповідно до контрольних нормативів. Розвиток силових здібностей. Розвиток аеробних можливостей (пропливання дистанції 2000 м кролем - дистанційним або інтервальним методом). Підвищення анаеробних можливостей, використовуючи змагальні та спеціально-підготовчі вправи, наближені до змагальних. Тренування затримки дихання - навчання та вдосконалення. Стрибки з передньої та задньої стійок, спади вперед.

Хореографія. Класичний екзерсис (біля балетного станку та на середині залу). Батман сутеню вперед, вбік, назад; батман тандю; батман релеве лян; гран батман; па де буре (I-V позиції, обличчям до опори).

Пор де бра з різноманітними рухами корпусу. Стрибки: на ас бле, ассамбле з просуванням, дубль ассамбле. Ходи та просування: бокові кроки (хитливий крок), кроки з підскоку. Вправи для рук на ґрунті народно-сценічного танцю.

Художня гімнастика. Махові рухи: руками в основних площинах, у різних напрямках по дузі та колу, однойменні, різнойменні, по черзі й послідовно; махи тулубом, розгойдування тулубом, боковий мах з горизонтальною "вісімкою" руками.

Стрибки: відкриті та закриті; стрибок у поєднанні з вальсовим кроком, з нахилом вперед, з поворотами на 180° і 360°; стрибок у кільце, стрибок зігнувшись (вперед, убік). Рівноваги: рівновага у напівприсіді на одній нозі - вільну ногу вперед (зігнути під тупим, гострим кутом, притиснути пальцями до опорної); переходи з одного положення рівноваги в інше.

Повороти: однойменний поворот махом, поворот на 360°, різнойменний поворот коловим махом.

Вправи з предметами: з малими м'ячами - кидки та ловля двома руками; поєднання кидків і ловлі з різними рухами.

Акробатика. Стійки: на голові (в секундах), на руках махом (з підтримкою партнерки або біля опори). Місток: через стійку на п'ястях рук (з підтримкою партнерки).

Техніка синхронного плавання. Виконання спеціальних пересувань на швидкість (25-50 м), вивчення та вдосконалення техніки виконання обов'язкових фігур, які відповідають вимогам II розряду. Навчання та вдосконалення техніки "гвинтів" та обертань. Комбінаційні вправи на синхронність виконання елементів і фігур синхронного плавання. Постановка довільних програм. Робота над виразністю. Вправи для навчання та вдосконалення техніки обов'язкових і довільних програм. Поширені помилки та методика їх виправлення.

Орієнтовний план занять у підготовчому періоді спортивного тренування (4-й тиждень) для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Ходьба, біг, стройові вправи, загальнорозвивальні та спеціальні вправи	20
2.	Дихальна гімнастика та імітаційні вправи основних фігур і гребків синхронного плавання	15
3.	Рухливі ігри	10
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання;	15

2.	200 м на ногах (комплексне плавання);	
3.	200 м на руках кролем, голова високо над водою;	
4.	50 м х 2 обраним способом у максимальному темпі (підрахунок пульсу за 10 с)	
5.	100 м будь-яким способом (вільно)	2
6.	200 м спеціальні пересування по 12,5 м (стандартний гребок, зворотний "каное", "пропелер", зворотний "пропелер", опорний гребок, зігнувши праву та ліву ноги, кут двома, кут зігнувшись, "фламінго" правою та лівою)	8
7.	Ходьба в положенні "егбіте": 12,5 м - руки ззаду в "замок", 12,5 м - з високим виходом вгору на кожен 4-й рахунок; 12,5 м - боком (одна рука вгору, друга вперед); 12, 5 м - руки вгору в "замок"	5
8.	Виконання "гвинтів" та обертань	5
9.	Повторення відомих комбінаційних вправ з включенням елементів обов'язкових фігур	10
2-й день		
Ранок. Зал (45 хв.)		
1.	Ходьба, біг	5
2.	Комплекс ЗРВ	15
3.	Вправи з гумовими амортизаторами (імітація гребків синхронного плавання)	10
4.	Рухливі ігри	15
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	200 м х 2 кролем	40
2.	200 м х 4 на ногах з дошкою	
3.	400 м на ногах дельфіном (по черзі)	
4.	Спеціальні пересування по 50 м (стандартний гребок, "фламінго" правою та лівою ногами, кут зігнувшись)	10
5.	Серія спеціальних пересувань: 12,5 м - в "егбіте" (руки вгору); 12,5 м - "балетна нога" ліва; 12,5 м - "балетна нога" права; 12,5 м - в "егбіте" з виходом вгору на 3-й та 8-й рахунки	15
6.	10 виходів вгору в зворотній "вертикалі" на максимальну висоту	3
7.	Кут вгору по черзі (2 рази)	2
8.	Комбінаційні вправи з кутом вгору (на швидкість)	10
9.	"Субаліна" - виконання на місці та в русі	5
10.	Естафета - 4 етапи по 25 м: стандартний гребок, зворотний, "фламінго" правою та лівою ногами	5
3-й день		
Ранок. На місцевості (90 хв.)		
1.	Ходьба, біг, стрибки з місця та в русі	10
2.	Загальноорозвивальні та спеціальні вправи	25

3.	Метання	10
4.	Спортивна гра (міні-ручний м'яч)	45
Вечір басейн (90 хв.)		
1.	800 м комплексне плавання	20
2.	400 м на ногах кролем (руки попереду, голова високо над водою)	25
3.	100 м х 4 на руках кролем, кролем на спині, брасом, дельфіном	
4.	50 м х 4 комплексне плавання	
5.	200 м обраним способом (інтенсивно)	
6.	Серія (по 25 м): стандартний гребок, "пропелер", "каное", кут двома (кожен відрізок закінчується п'ятьма виштовхуваннями у "чаплю"). Повторити 2-3 рази	15
7.	Відпрацювання складних фігур з координації з доповненням за вибором ("гвинтового" або обертального руху)	10
8.	Вправи в "егбіте" по 12,5 м (4 рази)	10
9.	50 м кролем (на час зі старту)	5
10.	Вільне плавання, вправи на розслаблення	5
4-й день		
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Ходьба, біг	5
2.	Загальнорозвивальні та спеціальні вправи на розвиток спритності, гнучкості	15
3.	Вправи на рівновагу (обертання, повороти)	10
4.	Гра в баскетбол	15
Басейн (90 хв.)		
1.	1000 м кролем;	45
2.	100 м х 4 на ногах комплексне плавання (інтервал 10 с)	
3.	50 м х 8 на руках комплексне плавання (інтервал 15 с)	
4.	200 м комплексне плавання	
5.	100 м на ногах кролем з піднятою головою	
6.	100 м х 2 спеціальні пересування (по 25 м) на швидкість: стандартний гребок, зворотний, "каное", "пропелер"	10
7.	Серія: 12,5 м -"егбіте", кут двома, кут зігнувшись, "егбіте" боком на швидкість. Повторити 2 рази	10
8.	Відпрацювання складних за координацією елементів обов'язкової програми	15
9.	Естафета по 25 м:	10
	стандартний гребок, зігнувши праву ногу;	
	зворотний гребок, зігнувши ліву ногу;	
	"каное", зігнувши праву ногу;	
	"каное", зігнувши ліву ногу;	
	кролем на спині, руки попереду на 45°; руки попереду, ноги кролем, голова високо над водою	

5-й день		
Ранок. На місцевості (90 хв.)		
	Марш-кидок по пересіченій місцевості	90
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	800 м комплексне плавання	45
2.	100 м х 4 на ногах брасом і кролем (з дошкою)	
3.	50 м х 4 на руках брасом і дельфіном (з дошкою в ногах)	
4.	400 м будь-яким способом (вільно)	
5.	Спеціальні пересування (по 25 м): стандартний гребок, "фламінго", зворотний гребок, "фламінго", опорний (стопами вперед), кут зігнувшись, "пропелер", кут двома	15
6.	Пересування з елементами фігури "Ейфель" прогнувшись 100 м	10
7.	Кут вгору по черзі (3 рази)	5
8.	Вправи на спритність: гра з м'ячем	15
6-й день		
Ранок. Зал (45 хв.)		
1.	Ходьба, біг	5
2.	Вправи на розвиток сили, спритності, швидкості, рухливості в суглобах (індивідуально та в парах)	35
3.	Дихальні вправи	5
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	400 м кролем	40
2.	200 м х 3 комплексне плавання (в режимі)	
3.	100 м х 4 кролем (інтенсивно, інтервал 30 с)	
4.	300 м на ногах кролем з прискореннями по 15 м	
5.	25 м х 8 на руках дельфіном (інтервал 15 с)	
6.	200 м будь-яким способом	8
7.	12,5 м пірнання, 12,5 м брасом (4 рази)	
8.	Стійка в "егбіте" на місці (6 разів за 15 с, інтервал 15 с)	12
9.	Робота над опорним гребком (виконати "вертикаль" і доповнити "пів гвинтом", "гвинтом", обертанням на 180°, 360°)	10
10.	Удосконалення основних позицій синхронного плавання ("кран", "вертикаль", горизонтальний кут, шпагат тощо)	10
11.	Спеціальні пересування на швидкість по 25 м у вигляді естафети (на спині, руки перед собою, брасом, ноги поперемінно; дельфіном, стопами вперед; кролем з високо піднятою головою)	10

Орієнтовний план занять у змагальному періоді (26-й тиждень)
для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ в русі	15
2.	Спеціальні вправи на розтягування	15
3.	Відпрацювання композиції під рахунок	15
Басейн (90 хв.)		
1.	200 м кролем	10
2.	25 м х 4 на ногах кролем у максимальному темпі	
3.	12,5 м х 6 спеціальні пересування	
4.	Установчі вправи для "вертикалі"	15
5.	"Гвинти", обертання	
6.	Відпрацювання обов'язкових фігур по елементах	10
7.	Цілісне виконання 1-ї серії фігур обов'язкової програми	30
8.	Удосконалення довільних програм (соло, дует, група - за вибором тренера)	25
2-й день		
Ранок. Зал (45 хв.)		
1.	Розминка з елементами художньої гімнастики (ходьба, біг, вправи для рук - м'які, повільні рухи руками в поєднанні з нахилами, поворотами, махами; вправи для ніг - піднімання, махи вперед, назад, вбік, стрибки)	20
2.	Відпрацювання композицій під рахунок (дует, група)	25
Басейн (90 хв.)		
1.	600 м кролем в помірному темпі;	10
2.	12,5 м х 6 спеціальні пересування	
3.	25 м х 4 комбінаційні вправи в "егбіте"	5
4.	"Вертикальна" розминка (занурення вниз ногами та головою з різним положенням рук)	5
5.	Відпрацювання 2-ї серії фігур обов'язкової програми по елементах	20
6.	Цілісне виконання 2-ї серії фігур обов'язкової програми	15
7.	Удосконалення довільних програм (група)	35
3-й день		
Ранок. Басейн (45 хв.)		
1.	400 м комплексне плавання	10
2.	25 м х 4 на ногах (кролем, кролем на спині)	
3.	Виштовхування 4 серії х 3 (вдих після кожного 3-го виштовхування, інтервал 15 с)	
4.	"Егбіте" 4 серії х 30 с (інтервал 15 с)	5

5.	Кут вгору поперемінно (2 рази)	20
6.	Цілісне виконання фігур 1-ї та 2-ї серій обов'язкової програми	
7.	Відпрацювання довільних програм (під рахунок і музичний супровід)	10
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	600 м кролем (дихання 1/6)	15
2.	12,5 м x 4 пірнання (з допливанням 12,5 м)	
3.	Відпрацювання фігур 3-ї серії обов'язкової програми (по елементах)	20
4.	Цілісне виконання фігур 2-ї та 3-ї серій обов'язкової програми	20
5.	Удосконалення довільних програм (під музичний супровід)	30
6.	Вправи на розслаблення	5
4-й день		
Зал (45 хв.)		
1.	Удосконалення елементів хореографії - "класичний тренаж"	15
2.	Відпрацювання фрагмента "суші"	10
3.	Спеціальна розминка (розтягування, імітація фігур)	10
4.	Виконання композицій (під ритмічний стукіт та музичний супровід)	10
Басейн (90 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	25 м x 8 на ногах кролем (відпочинок 10 с)	
3.	Спеціальні пересування 12,5 м x 8 ("балетна нога", "фламінго", кут вгору двома, "егбіте" боком)	10
4.	"Вертикальна" розминка	5
5.	Відпрацювання фігур обов'язкової програми, "гвинтові" обертання	20
6.	Удосконалення техніки фігур 4-ї серії обов'язкової програми	15
7.	Прогання довільних програм (під музичний супровід)	30
5-й день		
Ранок. Басейн (90 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	200 м кролем (з прискореннями по 5-10 м)	
3.	"Вертикальна" розминка	10
4.	Кут вгору поперемінно (2 рази)	
5.	Удосконалення техніки фігур обов'язкової програми	25
6.	Прогання довільних програм (під музичний супровід)	30
7.	Відпрацювання входу у воду	15
Вечір. Басейн (45 хв.)		
1.	"Вертикальна" розминка	5
2.	Відпрацювання серії фігур (за жеребкуванням)	30
3.	Вільне плавання, ігри	10
6-й день		
Змагання з обов'язкової програми		90
7-й день		
Змагання з довільної програми		45

Орієнтовний план занять у перехідному періоді (спортивно-оздоровчий табір, 46-й тиждень) для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Ранок. Зал (90 хв.)		
1.	Хореографія: постановка фрагмента "суші" для показових виступів на водному святі	45
2.	Рухливі ігри	45
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	100 м х 4 комплексне плавання	20
2.	400 м обраним способом (індивідуальна робота над технікою спортивних способів плавання)	
3.	600 м спеціальні пересування (за вибором тренера)	10
4.	Постановка показового номера до Дня Нептуна	45
5.	Ігри на воді: "Квач", гра в м'яч	15
2-й день		
Ранок. На місцевості (45 хв.)		
1.	Ходьба, біг, стрибки	5
2.	Комплекс ЗРВ	15
3.	Легкоатлетичні вправи: стрибки з місця, в довжину, метання м'яча	20
4.	Дихальна гімнастика	5
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	3
2.	Спеціальні вправи на затримку дихання (з елементами та фігурами синхронного плавання)	10
3.	Установчі вправи для "вертикалі"	12
4.	Виштовхування ("вертикаль", "кран", "чапля"; інтервал 10 с. Вдих після кожного 3-го виштовхування)	20
5.	Постановка показового номера	45
3-й день		
Ранок. Зал (90 хв.)		
1.	Вивчання та вдосконалення елементів художньої гімнастики ("хвилі", махи, рівноваги, стрибки)	45
2.	Постановка показових виступів з предметами (обруч, м'яч, стрічка)	45
Басейн (45 хв.)		
1.	400 м кролем (у помірному темпі)	10
2.	Елементи прикладного плавання: пірнання в глибину (діставання предмета, транспортування), пірнання в довжину (6 разів по 15-25 м)	30
3.	Дихальна гімнастика	5
Вечір. Виховна робота за планом		

4-й день		
Ранок. Зал (45 хв.)		
Спортивні ігри (двобічна гра у волейбол)		45
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	800 м кролем (рівномірний метод спортивного тренування)	15
2.	200 м спеціальні пересування	10
3.	Установчі вправи для "вертикалі"	5
4.	Силові вправи у воді (темпові згинання лівої, правої ноги в русі, двох ніг, "ножиці") - серії по 15-25 разів	10
5.	Постановка показового номера	30
6.	Ігри на воді: "Боротьба за м'яч", волейбол	10
7.	Дихальна гімнастика (видихи у воду, довільні зміни частоти й глибини дихання)	5
8.	Вправи на розслаблення	5
5-й день		
Ранок. На місцевості (45 хв.)		
Веслування на човнах (їзда на велосипеді, крос)		45
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	400 м комплексне плавання	10
2.	Постановка показового номера	45
3.	Відпрацювання входу у воду	15
4.	Вивчення та відпрацювання групового виступу	20
6-й день		
На місцевості (45 хв.)		
1.	Підготовка до змагань із ЗФП	15
2.	Змагання із ЗФП	30

5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Основні завдання тренування:

1. Підтримання високого рівня загальних і спеціальних фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму за рахунок неухильного зростання обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

2. Подальше вдосконалення техніки синхронного плавання, приведення її у відповідність із зміненими пропорціями тіла синхроністки та збільшеними функціональними можливостями її організму. Підвищення ефективності та економічності техніки синхронного плавання, її надійності під час виконання об'ємних, інтенсивних, складних координаційних рухів і вправ на тривале затримання дихання. Розвиток уміння варіювати технікою рухів (за темпом, амплітудою, зусиллям, складністю, тривалістю перебування під водою тощо), навчання балансування у воді та раціонального розслаблення. Вдосконалення виконання довільних програм (артистично, виразно, легко та невимушено).

Засвоєння основних сучасних варіантів техніки в кожному виді програми (обов'язкової, довільної, технічної, комбінованої).

3. Створення міцного фундаменту плавальної підготовки.

4. Накопичення змагального досвіду, придбання інструкторських і суддівських навичок (отримання звання судді зі спорту); виконання нормативних вимог I розряду.

5. Оволодіння знаннями, вміннями та навичками, передбаченими програмою з теоретичної підготовки.

6. Виховання працьовитості, особистої відповідальності за свою підготовку в спортивній школі, почуття колективізму та високих волевих якостей, що забезпечують максимальну концентрацію зусиль.

Основні засоби тренування. Легкоатлетичні вправи, спортивні ігри на суші та у воді, ходьба на лижах; вправи з предметами: гантелями (вагою 1-1,5 кг), полегшеною штангою (до 10 кг); вправи на гімнастичних приладах і спеціальних пристосуваннях (гумові амортизатори, блокові пристрої, тренажери); плавальна підготовка (з різними видами опору та обтяжень, у заданому тренувальному режимі, із затримкою дихання); хореографія, художня гімнастика, акробатика; вправи синхронного плавання (спеціальні пересування, "гвинтові" та обертальні фігури, фігури обов'язкової та довільної програм, спеціальні тести).

5.1. 1-й рік навчання.

Вік спортсменок - 12 років.

Мінімальні вимоги зі спортивної підготовки на кінець навчального року - підтвердити II, виконати I розряд, посісти призове місце на українських або регіональних змаганнях.

Кількість занять на тиждень - від 6 до 12.

Кількість годин на тиждень - 24.

Максимальна тривалість тренування в період занять у спортивній школі - 4 академ. год. Денні тренувальні заняття можуть бути з'єднані з ранковими або вечірніми (за вибором тренера).

Приблизний річний план-графік розподілу основних обсягів тренувальних навантажень для 1-го року навчання в групах спеціалізованої базової підготовки наданий в табл. 10.

Таблиця 10

Орієнтовний річний план-графік тренувальних навантажень для груп спеціалізованої базової підготовки
1-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	I півріччя		II півріччя			Усього на рік
	1-22-й тиждень		23-52-й тиждень			
	Підготовчий період		Змагальний період		Перехідний період	
	I етап	II етап	I етап	II етап	I етап	
Тривалість, тижнів	1-11-й	12-22-й	23-28-й	29-45-й	46-52-й	
К-сть тренувальних днів	66	66	36	102	42	312
К-сть навчальних годин - усього	264	264	144	408	168	1248
ЗФП	30	19	5	16	44	114
СФП	6	14	16	37	22	95
Спортивне плавання, стрибки у воду	73	64	10	51	12	210
Хореографія	14	17	8	41	19	102
Художня гімнастика, акробатика	17	18	8	38	24	105
Техніка синхронного плавання	110	124	82	213	42	571
Теоретична підготовка	5	2	2	-	-	9
Контрольні іспити з:						
ЗФП	4	-	2	-	-	6
СФП	-	-	2	4	-	6

Продовження табл. 10

Показник і вид підготовки	I півріччя		II півріччя			Усього на рік
	1-22-й тиждень		23-52-й тиждень			
	Підготовчий період		Змагальний період		Перехідний період	
	I етап	II етап	I етап	II етап	I етап	
Тривалість, тижнів	1-11-й	12-22-й	23-28-й	29-45-й	46-52-й	
обов'язкової програми	-	1	-	2	-	3
довільної програми	-	-	9	6	5	20
Інструкторська та суддівська практика	2	5	-	2	-	9
Медичне забезпечення	Протягом року					
Відновлювальні заходи	Протягом року					
Виховна робота	Протягом року					
Психологічна підготовка	Протягом року					
Спорт.-оздоровчий табір, тижні	-	18-19-й	24-26-й	40-42-й	-	8 тижнів
Змагання, тижні	-	-	-	29-30-й; 33-34-й; 37-38-й; 44-45-й	-	8 тижнів

Контрольні нормативи на кінець навчального року
для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

Загальна фізична підготовка на суші	
Віджимання (згинання - розгинання рук в упорі лежачи, руки на ширині плечей)	25 разів
Підтягування на перекладині	6-8 разів
З вихідного положення лежачи на спині, руки за головою - нахили вперед (без допомоги рук) до торкання грудьми колін, назад до торкання ногами підлоги	15 разів
У висі на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг до торкання перекладини	10 разів
Вистрибування вгору з глибокого присіду з гантелями (до 1 кг)	15 разів
Плавальна підготовка	
200 м комплексне плавання	3 хв. 10 с
100 м кролем	1 хв. 12 с
400 м кролем із затримкою дихання (1/6) або в чергуванні з пірнанням	Без урахування часу
Спеціальна фізична підготовка на суші	
Шпагат (вимірюється відстань від підлоги): лівою вперед правою вперед; поперечний	0 см 0 см 0 см
Гімнастичний місток на одній нозі, друга вперед-вгору – вимірюється: від п'яток рук до п'яти опорної ноги відхилення вільної ноги від вертикалі	Не більше 40 см Не більше 30°
Сід спиною до гімнастичної стінки, ноги нарізно - вимірюється кут розведення ніг	Не менше 120°
Стійка на п'ястях рук біля опори - утримувати	10 с
Нахил вперед із захопленням ніг з вихідного положення стоячи (руками триматися за гомілковостопні суглоби) - утримувати	15 с
Стоячи обличчям до опори, піднімання вгору лівої (правої) ноги, утримуючи спину у вертикальному положенні (взаєморозташування ніг має відповідати куту 90°) - утримувати	15 с
Вис на гімнастичній стінці в положенні кута - утримувати	15 с
Технічна підготовка	
Висота одноразового виходу в "егбіте" (вистрибування, руки вгору)	До талії

Висота одноразового виштовхування у зворотній "вертикалі"	До тазу
Виконання тривалого "гвинта" (не менше 8 обертань на 360°)	Оцінка техніки виконання
Спеціальний комплекс (прохід у "егбіте", руки вгорі, "балетна нога", "пропелер") - 100 м	Оцінка техніки виконання
Кут вгору поперемінно	Оцінка техніки виконання
Обертання у зворотній "вертикалі" (на 24 рахунки)	Оцінка техніки виконання
Виступ у змаганнях в обов'язковій (технічній) та довільній програмах	Сума в балах, що відповідає нормативу І розряду

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка.

Загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів рук, плечового пояса, тулуба, ніг (з власною вагою, в парах). Вивчення комплексів вправ з використанням роздільно-імітаційного, серійного, поточного методів.

Вправи з предметами. Кидки набивного м'яча з-за голови, від грудей, знизу, зверху, нахили, обертання, згинання та піднімання ніг (м'яч затиснутий між стопами), прогинання; стрибки з м'ячем і через м'яч; з гантелями (1-1,5 кг): легкий біг, стрибки, присідання (на швидкість, витривалість)

Вправи на гімнастичних приладах. На гімнастичній стінці: вис прогнувшись, вис зігнувшись, розмахування у висі на зігнутих руках, розгойдування (ліворуч, праворуч), повороти, статичні утримування ніг в різних позиціях.

Вправи на спеціальних пристосуваннях (тренажерах) - ізометричні та ізокінетичні.

Легкоатлетичні вправи. Біг на середні дистанції, естафетний, кросовий до 45 хв., біг з перешкодами. Стрибки в довжину, висоту (вдосконалення техніки та спортивного результату). Метання.

Спортивні ігри. Футбол, водне поло (за спрощеними правилами).

Ходьба на лижах. Пересування на швидкість до 3 км. Естафети на лижах.

Спеціальна фізична підготовка. Виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості. Розтягування на суші та у воді з додатковим обтяженням та використанням спеціальних пристроїв (джуги, гума, палиці, обручі). Розвиток анаеробної та аеробної продуктивності за допомогою спеціальних вправ синхронного плавання (пропливання на швидкість відрізків 25,50,100 і 200 м основними видами пересувань). Спеціальні вправи для оволодіння стійкістю обертань, балансуванням у воді (виконання "гвинтів" і обертань в різних вертикальних позиціях). Імітаційні рухи техніки обов'язкових фігур і техніки гребкових рухів, використання різних типів гребків під час переходу з позиції в позицію. Удосконалення здатності до тривалого затримання дихання (пірнання

в довжину зі скороченими інтервалами відпочинку, багаторазове повторення "гвинтів", обертань, фігур, зв'язок, збільшення резервних можливостей апарату зовнішнього дихання).

Спортивне плавання. Удосконалення техніки спортивних способів плавання. Плавання всіма способами з варіюванням руху за формою, зусиллям і темпом. Плавання в повній координації та з елементами, що вибірково впливають на різні сторони спеціальної фізичної підготовки та діяльність функціональних систем організму. Плавання з різними варіантами дихання (1/3, 1/6, 1/8). Широке використання силових вправ у воді з обтяженням. Виконання значних і великих навантажень для досягнення високого рівня тренуваності. Тестові програми.

Стрибки у воду. Синхронні стрибки у воду: зіскоки з передньої та задньої стійок, оберти вперед і назад.

Хореографія. Класичний екзерсис (біля балетного станка і на середині залу), батман фондю на 45°, релеве лян на 90°, з V позиції у всіх напрямках - батман фραπε, батман дев лоппе пассе на 90°.

Пор де бра - складна форма з глибоким нахилом корпусу вниз. Стрибки: сісон на 45°, сісон ферм. Тури. Ходи та рухи: бокові перескоки, кроки польки, па вальсу, елементи італійського (тарантела), іспанського, угорського танців.

Художня гімнастика. Махові рухи: ногами, вільною ногою вбік, на пружистому русі опорної ноги; махові рухи в поєднанні з кроками, бігом, стрибками. Стрибки: підбивний стрибок з прямими ногами, стрибок зі зміною ніг попереду, те ж саме з поворотом на 180° і 360°, стрибок кроком.

Акробатика. Стійки: стійка на руках, перевороти, стійка на голові з різним положенням ніг, групові піраміди.

Техніка синхронного плавання. Всебічне вдосконалення техніки виконання обов'язкових фігур, що відповідають віковим вимогам. Варіативність техніки виконання гребкових рухів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменки. Вивчення та вдосконалення окремих фігур міжнародної класифікації FINA. Вправи для навчання обов'язкових фігур синхронного плавання. Поширені помилки та методика їх виправлення. Побудова довільних композицій (вибір музики, компіляція фонограми, пошук рухів, архітектоніка довільних програм). Підбір вправ для поглибленого вивчення техніки довільних композицій (вправи для засвоєння техніки обертальних рухів у вертикальних і похилих площинах), удосконалення техніки вистрибування та виштовхування з води на максимальну висоту. Робота над експресією рухів. Побудова, виконання технічних програм і комбінованих груп.

Орієнтовний план занять у підготовчому періоді спортивного тренування (13-й тиждень) для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Ранок. На місцевості (90 хв.)		
1.	Швидка ходьба в чергуванні з легким бігом (5 хв. ходьби + 5 хв. бігу і т.д.) в поєднанні з диханням: на 3 кроки - вдих, на 2 - затримка дихання, на 3 - видих	30
2.	Комплекс ЗРВ, вправи спортивно-допоміжної гімнастики з предметами (скакалки, гантелі вагою 1-1,5 кг, набивні м'ячі) та без них для розвитку м'язів тулуба, плечового поясу, рук, ніг	15
3.	Віджимання та підтягування	15
4.	Вправи з опором партнерки	15
5.	Рухливі ігри	15
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	200 м х 3 комплексне плавання	15
2.	400 м кролем (по черзі 25 м в повній координації з диханням, 25 м із затримкою дихання)	10
3.	50 м х 4 на руках кролем (70% максимальної інтенсивності)	3
4.	50 м х 4 на ногах кролем (в режимі 1 хв. 30 с)	12
5.	50 м х 2 обраним способом з урахуванням часу (зі старту та змагальною швидкістю)	
6.	600 м спеціальні пересування (чергування швидкісного пропливання з вертикальними проходками в "егбіте" та у зворотній "вертикалі")	30
7.	10 вправ, складених з фігур і зв'язок, для вдосконалення швидкісно-силових якостей та силової витривалості	20
2-й день		
Зал (90 хв.)		
1.	Ходьба, біг, стрибки на місці та в русі	15
2.	Комплекс ЗРВ у вихідному положенні стоячи, сидячи, лежачи, в упорах, у висі на гімнастичній стінці	30
3.	Вправи з обтяженням: робота з гумовими амортизаторами (імітація гребків спортивного та синхронного плавання)	20
4.	Вправи на розвиток спеціальної витривалості, складені з урахуванням пульсових реакцій	10
5.	Дихальна гімнастика, вправи на розслаблення, оптимізація психічного стану (ігри, відновлювальні заходи)	15
Басейн (90 хв.)		
1.	300 м х 2 кролем на спині, на грудях	15
2.	50 м х 6 дельфіном на ногах (інтервал 30 с)	15
3.	"Гірка": 50-100-200-400-200-100-50 м кролем (пульс 130-140 уд./хв.)	20

4.	50 м х 2 кролем (90% максимальної інтенсивності)	5
5.	25 м х 10 пересування	15
6.	100 м х 2 кут вгору зі зміною темпу гребків і періодичним опусканням ноги на 8-10 с	10
7.	"Егбіте" на місці з обтяженням на талії (6 серій по 30 с)	10
8.	Вільне плавання	
3-й день		
Ранок. На місцевості (45 хв.)		
1.	Крос, біг у помірному темпі	30
2.	Вправи дихальної гімнастики та вправи, спрямовані на подолання зайвої м'язової напруженості (довільна зміна дихання через ніс і рот, довільне зміна частоти та глибини дихання)	15
Вечір. Зал (45 хв.). Хореографія		
1.	Класичний екзерсис (біля балетного станка та на середині залу)	25
2.	Елементи італійського, угорського танців	20
3.	Імпровізація	
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м х 2 комплексне плавання	10
2.	100 м х 4 кролем із затримкою дихання (на останніх 25 м)	10
3.	Дихальна гімнастика	
4.	Удосконалення техніки "гвинтів", обертань, виштовхування з наступним обертанням	10
5.	50 м х 2 кролем (90% максимальної інтенсивності)	10
6.	100 м х 3 брасом (дихання через 4 гребка)	
7.	Вільне плавання або естафета з м'ячем	5
4-й день		
Зал (90 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ, вправи з гантелями (1,5-2 кг)	20
2.	Вправи на вдосконалення вестибулярного апарату (різкі повороти, обертання, акробатичні перевороти)	15
3.	Різноманітні статичні вправи для розвитку сили	10
4.	Дихальна гімнастика	10
5.	Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості та координації рухів (робота в динамічному та статичному режимах - махи ногами, розтягування, підтримки)	35
Басейн (90 хв.)		
1.	1000 м кролем (дихання 1/3, в помірному темпі)	20
2.	400 м кролем зі змагальною швидкістю	10
3.	100 м х 2 брасом з мінімальною кількістю гребків (з ковзанням)	5
4.	25 м х 8 "егбіте" (прямо, спиною, боком)	10
5.	25 м х 4 "балетна нога" (лівою, правою)	15
6.	25 м х 6 кут вгору двома (із зануренням і підніманням)	
7.	Фігури 1-ї серії (відпрацювання по елементах), вдосконалення	30

	вертикальних позицій, обертальних рухів; вивчення раціональних варіантів техніки гребків	
5-й день		
Ранок. Зал (90 хв.)		
1.	Дихальна гімнастика	10
2.	Комплекс ЗРВ	10
3.	Колове тренування	60
4.	Ігри, вправи на увагу	10
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	200 м брасом на ногах (70% максимальної інтенсивності)	
3.	50 м х 2 кролем на ногах (в режимі 1 хв. 30 с)	5
4.	25 м х 20 спеціальні пересування у вертикальних і горизонтальних позиціях	25
5.	25 м х 6 "егбіте" (прямо та спиною) в чергуванні з "кіком" (швидкісним пересуванням на грудях)	5
6.	Виконання зв'язок і комбінацій, складених з обов'язкових фігур і технічних елементів	20
7.	Вправи на синхронність виконання елементів синхронного плавання	20
8.	Дихальні вправи	5
Зал (90 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ в русі	20
2.	Удосконалення спеціальної гнучкості (активне та пасивне розтягування)	30
3.	Вправи статичного характеру, що імітують основні позиції синхронного плавання (біля опори)	20
4.	Вправи, спрямовані на подолання м'язової напруженості	10
5.	Гра або естафета	10
Басейн (45 хв.)		
1.	500 м поперемінно: 25 м дельфіном в інтенсивному темпі, 75 м кролем на спині в помірному темпі	10
2.	200 м х 2 кролем (із затримкою дихання 1/3)	20
3.	200 м на ногах комплексне плавання	
4.	200 м на руках комплексне плавання	
5.	100 м х 2 брасом (80% максимальної інтенсивності)	
6.	Прикладне плавання, транспортування партнерки, буксирування предметів, плавання в одязі	15
В аудиторії.		
	Лекція: "Тактична підготовка в синхронному плаванні"	90

Орієнтовний план занять у змагальному періоді спортивного тренування (25-й тиждень) для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Ранок. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	25 м х 2 на ногах кролем	
3.	25 м х 4 "балетна нога" (правою, лівою), "фламінго" (права, ліва)	5
4.	Спеціальні вправи на синхронність елементів, складені з фігур та елементів	5
5.	Виконання елементів з обов'язкової та технічної програм	10
6.	Відпрацювання довільних програм (по елементах і частинах)	20
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	15
2.	Відпрацювання обов'язкових фігур і технічних елементів (ідеомоторні тренування)	10
3.	Спеціальне розтягування (плечових, тазостегнових, колінних або гомілковостопних суглобів); розтягування хребтового стовпа	20
Басейн (90 хв.)		
1.	100 м х 4 комплексне плавання	10
2.	25 м х 10 спеціальні пересування	15
3.	"Вертикальна" розминка (виконання вертикальних позицій, "гвинтів" та обертань)	
4.	Відпрацювання переходів з позиції в позицію	15
5.	Удосконалення техніки фігур або технічних елементів	20
6.	Відпрацювання довільних композицій (під музичний супровід)	30
2-й день		
Ранок. Басейн (90 хв.)		
1.	400 м кролем (з прискоренням по 5-10 м)	10
2.	100 м брасом (на ковзанні)	
3.	25 м х 4 "егбіте" (прямо, спиною, боком)	15
4.	25 м х 2 опорний гребок у пересуванні; установчі вправи для "вертикалі"	
5.	25 м х 4 спеціальні пересування	
6.	Кут вгору поперемінно (2-3 рази)	
7.	Вправи для стійкості у "вертикалі" на максимальній висоті	20
8.	Удосконалення техніки фігур або технічних елементів	20
9.	Відпрацювання елементів довільної програми (під ритмічний стукіт і музичний супровід)	25
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	10
2.	Розтягувальні вправи для поліпшення рухливості суглобів	10

3.	Відпрацювання фрагмента "суші" довільних програм (соло, дует, група)	20
4.	Вправи на затримання дихання (довільне припинення дихання під час виконання зв'язок з довільних програм)	5
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	50 м кролем (дихання 1/3)	2
3.	Виштовхування з води (у "вертикаль", "кран", "чаплю", шпагат, "витязь") - 20 разів	3
4.	Удосконалення техніки обов'язкових фігур або технічних елементів	15
5.	Відпрацювання довільних програм	20
3-й день		
Ранок. Зал (45 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	15
2.	Вправи, що імітують основні елементи обов'язкових фігур	10
3.	Хореографія (класичний екзерсис, розтягування)	20
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м кролем із затриманням дихання	5
2.	12,5 м х 2 кут вгору	5
3.	12,5 м х 2 кут вгору двома	
4.	Відпрацювання зворотної "вертикалі"	5
5.	Удосконалення техніки фігур або технічних елементів	20
6.	Удосконалення елементів довільних програм (під рахунок, з музичним супроводом, з використанням повторного та інтервального методів тренування)	10
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	400 м комплексне плавання (зміна стилю через 25 м)	10
2.	100 м х 2 кролем (прискорення на останніх 25 м)	
3.	Спеціальні вправи на синхронність виконання (під ритмічний стукіт) - приставляння ноги з позиції "кран" у позицію "вертикаль", з "чаплі" у "вертикаль"	15
4.	Удосконалення фігур або технічних елементів	25
5.	Відпрацювання входу у воду (в дуетах, групах)	10
6.	Відпрацювання довільних програм (під музичний супровід)	30
4-й день		
Ранок. Басейн (90 хв.)		
1.	100 м кролем в помірному темпі	10
2.	50 м кролем на спині	
3.	50 м дельфіном на ногах	
4.	200 м кролем на затримання дихання (1/10)	5
5.	Спеціальні вправи на синхронність виконання технічних елементів	10
6.	12,5 м х 2 "егбіте", 12,5 м х 2 "пропелер"	
7.	Удосконалення техніки обов'язкових фігур або елементів	20

8.	Повторне виконання фігур і зв'язок з довільних програм (індивідуально, в парах)	30
9.	Рухливі ігри у воді, спрямовані на вдосконалення вестибулярного апарату	15
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	15
2.	Вправи для обов'язкових фігур	10
3.	Вправи на розвиток гнучкості у суглобах	15
4.	Дихальні вправи	5
Басейн (45 хв.)		
1.	100 м х 4 комплексне плавання (зміна стилю через 25 м)	10
2.	12,5 м х 2 кут вгору, по черзі з різкими маховими рухами ногами	
3.	Виштовхування на дворазовому затриманні дихання (3 серії х 10)	10
4.	Вистрибування (3 серії х 10)	
5.	Послідовне виконання всіх обов'язкових фігур для даної вікової групи, технічних елементів	10
6.	Відпрацювання довільних програм	15
5-й день		
Ранок. Зал (45 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	10
2.	Вправи на затримання дихання	5
3.	Спеціальне розтягування	10
4.	Вправи, що імітують фігури обов'язкової програми	10
5.	Елементи хореографії (екзерсис біля балетного станка)	10
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	25 м х 4 спеціальні пересування	4
3.	50 м х 2 (25 м кут вгору, 25 м "фламінго")	6
4.	"Балетна нога" по черзі	
5.	Удосконалення техніки фігур або технічних елементів	15
6.	Відпрацювання зворотної "вертикалі", "гвинтів", обертань	5
7.	Робота над виразністю та емоційністю виконання довільних програм	10
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	200 м дельфіном (25 м на руках, 25 м на ногах, 50 м з повною координацією)	5
2.	200 м кролем (поперемінно: 12,5 м в максимальному темпі, 12,5 м вільно)	5
3.	Виштовхування (з "баракуди" у "вертикаль") - 10 разів	5
4.	Удосконалення техніки фігур або технічних елементів	30
5.	Повторне виконання композицій (2-3 рази) з інтервалом відпочинку 2-3 хв.; перегляд відеозапису	40

6.	Вільне плавання	5
6-й день		
Ранок. Басейн (90 хв.)		
1.	400 м кролем у помірному темпі	10
2.	Спеціальні пересування	10
3.	Відпрацювання фігур або технічних елементів	20
4.	Удосконалення елементів довільної програми, цілих композицій	30
5.	Перегляд відеозапису, робота над виправленням помилок	20
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	10
2.	Танцювальні рухи (під музичний супровід на синхронність виконання)	10
3.	Відпрацювання фрагментів "суші"	10
4.	Виконання композиції під музичний супровід і під рахунок ("сухе" тренування)	15
Басейн (45 хв.)		
1.	Самостійна розминка	10
2.	Удосконалення техніки фігур або технічних елементів	20
3.	Проходження довільної програми в умовах, наближених до змагальних	15

Орієнтовний план занять у перехідному періоді спортивного тренування
(48-й тиждень, спортивно-оздоровчий табір)
для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Ранок. На місцевості (90 хв.)		
1.	Крос	30
2.	Комплекс ЗРВ	45
3.	Волейбол, бадмінтон	15
Вечір. Аудиторія, зал (90 хв.)		
1.	Теоретична підготовка	45
2.	Хореографія (постановка показових танців)	45
2-й день		
Ранок. Зал (90 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ (з власною вагою, з обтяженням, вправи на гімнастичних приладах)	45
2.	Рухливі ігри	45
Вечір. Басейн (90 хв.)		
1.	Плавання (дистанційне, поперемінне)	45
2.	Гра у водне поло	45

3-й день		
Ранок. На місцевості (90 хв.)		
1.	Крос	20
2.	Легкоатлетичні вправи	25
3.	Катання на човнах (або інший вид вправ)	45
Вечір. Зал, басейн (90 хв.)		
1.	Ролики. Гра в м'яч	45
2.	Спортивні ігри. Міні-футбол або водне поло	45
4-й день		
Ранок. Зал (90 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ. Вправи для розвитку гнучкості (на спеціальних тренажерах)	30
2.	Розвиток здатності до тривалого затримання дихання	15
3.	Хореографія (постановка танців для конкурсу)	45
Вечір. Зал, басейн (90 хв.)		
1.	Підготовка до участі у змаганнях із ЗФП і СФП	30
2.	Рухливі ігри	15
3.	Плавання (прикладне) або змагання з елементами прикладного плавання	45
5-й день		
Ранок. На місцевості (90 хв.)		
1.	Крос	20
2.	Катання на човнах (або пластична підготовка)	45
3.	Імпровізація, складання етюдів	25
Вечір. Зал, аудиторія (90 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ (робота з обтяженням та на тренажерах)	20
2.	Комплекс вправ на розвиток гнучкості та координації рухів (самостійно, в парах)	25
3.	Теоретична підготовка	45
6-й день		
Ранок. На місцевості (90 хв.)		
1.	Легкий біг, комплекс ЗРВ	45
2.	Хореографія (постановка танців для конкурсу)	45
Вечір. Зал (90 хв.)		
1.	Підготовка до участі в змаганнях із ЗФП і СФП	45
2.	Спортивні ігри (міні-футбол)	45

5.2. 2-й рік навчання

Вік спортсменок - з 13 років.

Мінімальні вимоги зі спортивної підготовленості на кінець навчального року - підтвердити I розряд, посісти призове місце на регіональних змаганнях.

Кількість занять на тиждень - 6 - 12, навчальних годин на тиждень - 26.

Максимальна тривалість тренування в період занять у спортивній школі - 4 академ. год. Денні тренувальні заняття можуть бути поєднані з ранковими або вечірніми (за вибором тренера).

Приблизний річний план-графік розподілу обсягів тренувальних навантажень для 2-го року навчання в групах спеціалізованої базової підготовки наданий в табл. 11.

Контрольні нормативи на кінець навчального року
для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

Загальна фізична підготовка на суші	
Віджимання (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, руки на ширині плечей)	25 разів
Підтягування на перекладині	6-8 разів
Сидячи на краю гімнастичної лавки, ноги випрямлені, стопи зафіксовані партнеркою, руки за головою - нахил вперед до торкання підборіддям колін, назад до торкання підлоги (30 с)	Не менше 20 разів
На гімнастичній стінці піднімання ніг у вис зігнувшись до торкання носками перекладини	8-10 разів
Вистрибування вгору з глибокого присіду з гантелями (вагою 2 кг)	20 разів
Плавальна підготовка	
200 м комплексне плавання	2 хв. 50 с
100 м кролем	1 хв. 8 с
400 м кролем (дихання 1/10)	Без урахування часу
Спеціальна фізична підготовка на суші	
Шпагат (вимірюється відстань від підлоги до паху): лівою вперед правою вперед поперечний	0 см 0 см 0 см
Гімнастичний місток з опорою на одну ногу, друга вперед-вгору: відстань від п'ясток рук до п'ят опорної ноги відхилення вільної ноги від вертикалі	Не більше 35 см Не більше 10-15°
Присід спиною до гімнастичної стінки, ноги нарізно - кут розведення ніг	Не менше 150°
Стійка на п'ястях, розведення ніг у шпагат	Не менше 10 с
Нахил вперед із захопленням ніг руками	Утримувати 30 с
Стоячи обличчям до опори піднімання лівої (правої) ноги вбік, утримуючи спину у вертикальному положенні	Кут не менше 90° (утримувати 16 с)
Вис на гімнастичній стінці в положенні "кут"	Утримувати 25 с
З вихідного положення стоячи спиною до стіни супінація передпліччя (імітація опорного гребка)	Відстань до стіни не більше 5 см

Розрахувати та виконати під рахунок фрагмент композиції	Зараховано/ не зараховано
Технічна підготовка	
Висота одноразового виходу в "егбіте" з фіксацією в позиції	До тазу
Обертання у "вертикалі" на 360°	Оцінка в балах
Тривалі обертання 360° x 8	Оцінка в балах
Виконати 3 шпагати на воді	Оцінка в балах
Виконати серію обов'язкових і довільних фігур (за жеребкуванням) та довільну програму або технічну та довільну програму	Сума балів, що відповідає нормативу I розряду

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка.

Загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг (з відповідною вагою та вагою партнерки). Вивчення комплексів вправ з використанням методу колового спортивного тренування. Удосконалення функціональних можливостей та фізичних якостей - швидкості, витривалості, гнучкості, спритності (з обтяженням, з предметами, на спеціальних пристосуваннях).

Легкоатлетичні вправи. Біг: біг на довгі дистанції, естафетний, кросовий біг до 90 хв. Стрибки в довжину, висоту (поглиблене вдосконалення техніки й подальше підвищення спортивного результату).

Спортивні ігри. Футбол, ручний м'яч, водне поло.

Спеціальна фізична підготовка. Поглиблена спеціалізація. Удосконалення спеціальних вправ на суші та у воді з метою подальшого розвитку фізичних якостей, навичок і вмінь (шляхом підвищення обсягу, збільшення інтенсивності тренувальних навантажень, щільності занять). Використання додаткових обтяжень (пояси, плавальні костюми). Вправи в парах, у групах для розвитку спеціальної витривалості (комплекси вправ, складені з елементів і фігур синхронного плавання).

Спортивне плавання, стрибки у воду. Удосконалення техніки спортивних способів плавання. Плавання з пристосуваннями, що збільшують площу гребних поверхонь рук і ніг (лопатки, ласті). Пропливання дистанції 400м кролем, брасом у поєднанні з диханням 1/10. Подальше підвищення аеробних і анаеробних можливостей спортсменок шляхом використання тестових програм. Підвищення психологічної стійкості до роботи максимальної потужності, під час проходження середніх, довгих і наддовгих дистанцій. Підвищення економічності роботи та продуктивності дихання. Прикладне плавання. Надання першої допомоги за нещасних випадків на воді. Стрибки у воду: вдосконалення техніки стрибків з 1- та 3-метрового трамплінів (підскоки із зіскоком, спади вперед і назад, зігнувшись і прогнувшись, головою вниз - з 1-метрового трампліну).

Орієнтовний річний план-графік тренувальних навантажень для груп спеціалізованої базової підготовки
2-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень					
	Тиждень																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
К-сть тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-сть тренувальних годин - усього	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ЗФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2
СФП	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2
Спортивне плавання, стрибки у воду	6	3	3	3	6	8	6	3	3	6	6	6	6	6	6	4	4	4
Хореографія	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Художня гімнастика, акробатика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техніка синхр. плавання	6	5	9	9	11	9	8	8	8	10	12	12	12	12	12	14	14	14
Теоретична підготовка	3	2	2	2	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольні іспити з:																		
ЗФП	-	2	1	2	-	-	1	2	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-
СФП	-	1	2	1	-	-	-	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-
обов'язкової програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
довільної програми	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	1	-	-	-	-	-	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медичне забезпечення	Протягом року																	
Відновлювальні заходи	Протягом року																	

Продовження табл. 11

Показник і вид підготовки	Січень					Лютий				Березень				Квітень				
	Тиждень																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
ЗФП	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
обов'язкової програми	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
довільної програми	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медичне забезпечення	Протягом року																	
Відновлювальні заходи	Протягом року																	
Виховна робота	Протягом року																	
Психологічна підготовка	Протягом року																	
Спорт.-оздоровчий табір	+				+	+											+	
Змагання							+		+		+							+

Продовження табл. 11

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік	
	Тиждень																	
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
К-сть тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
К-сть тренувальних годин - усього	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	1352
ЗФП	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	6	6	6	8	8	8	99	
СФП	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	6	6	6	10	10	10	139	

Хореографія. Класичний екзерсис біля балетного станка та на середині залу. Батман дев лоппе, релеве на півпальцах. Тан ліє, тан ліє з перегином корпусу, тан ліє з туром. Стрибки: балансе, па-гліссе. Ходи та рухи: елементи кадрилі, танцю, циганського танцю; рухи сучасних танців - сіртакі, рок-н-рол, стиль "диско". Пластична підготовка. Робота над образом. Імпровізація.

Художня гімнастика. Удосконалення техніки махових рухів, цілісні махи. Стрибки: стрибок кроком убік, декілька послідовних стрибків кроком, підбивний стрибок (у фазі польоту зігнути махову ногу); перекидний стрибок на рівновагу. Рівновага: передня, задня рівновага після стрибків, різні форми рівноваги після "хвиль". Повороти на 180° і 360°. Вправи з предметами: зі стрічкою - кола, "змійки", "спіралі"; з обручем - обертання, підкидання, переكاتи.

Акробатика. Сійки: на руках (утримувати); те ж саме з переходом у шпагат. Перевороти: підвідні вправи для переворотів вперед. З'єднання "коліс" і переворотів вперед, "флік-фляк", сальто вперед.

Техніка синхронного плавання. Всебічне вдосконалення техніки виконання обов'язкових фігур, які відповідають вимогам МС. Уміння вибрати найбільш раціональні гребкові рухи відповідно до індивідуальних можливостей спортсменки. Змінення в техніці рухів рук при варіюванні швидкості виконання. Досягнення стабільності, сійкості та автоматичності в техніці виконання обов'язкових фігур. Удосконалення техніки "гвинтів" та обертань. Аналіз техніки фігур, "гвинтів" та обертань за фотографіями, малюнками, кінофільмами, відеозаписами. Вправи для вдосконалення техніки класифікаційних фігур.

Поширені помилки та методика їх усунення. Удосконалення побудови довільних програм. Зв'язок вправ з мелодією, темпом, ритмом, музичною динамікою. Архітектоніка одиночних, парних і групових виступів. Особливості побудови технічних програм. Комбінована група (техніка та методика побудови) з урахуванням останніх вимог FINA. Розробка схем побудов і перебудов довільних програм. Графічний запис програм. Удосконалення виконання довільних програм. Образність, характерність та індивідуальність стилю довільних програм в одиночних, парних і групових виступах. Удосконалення здатності невимушеного виконання довільних програм. Техніко-тактична майстерність спортсменок. Шляхи подальшого вдосконалення техніки й тактики синхронного плавання, їх дослідження. Індивідуальна підготовка.

Орієнтовний план занять у підготовчому періоді спортивного тренування (3-й тиждень) для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Ранок. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м x 2 комплексне плавання	8
2.	50 м x 10 на ногах кролем (в режимі 1 хв. 30 с)	15

3.	600 м кролем (поперемінно: 25 м без дихання, 75 м вільно)	
4.	100 м брасом (на ковзаня)	12
5.	Старти та повороти	10
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	10
2.	Комплекс вправ з обтяженням (гантелі вагою 1,5-2 кг) - 15 вправ для різних м'язових груп; кількість повторень 15-20 разів	20
3.	Комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості в різних суглобах	
4.	Вправи на розслаблення	15
Басейн (90 хв.)		
1.	400 м комплексне плавання	10
2.	100 м х 4 на ногах брасом	
3.	400 м х 2 (75% максимальної інтенсивності)	30
4.	1000 м спеціальні пересування (по 100 м): "каное", "торпеда" із зігнутих коліном (ліва, права), "балетна нога" (ліва, права), зворотний "пропелер", "егбіте" тощо	45
5.	Вправи на розслаблення	5
2-й день		
Вечір. Зал (90 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ (10-15 разів)	30
2.	Комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості (на тренажерах)	15
3.	Удосконалення елементів хореографії (класичний тренаж біля балетного станка, стрибки, вправи для рук і ніг на середині залу)	45
Басейн (90 хв.)		
1.	200 м х 4 комплексне плавання	15
2.	25 м х 10 кролем (із затриманням дихання)	5
3.	400 м х 3 кролем (інтервал 3 хв.)	30
4.	200 м вільне плавання	5
5.	25 м х 10 на ногах дельфіном	5
6.	100 м брасом (на ковзаня)	10
7.	Удосконалення техніки стартів і поворотів для різних способів спортивного плавання	20
3-й день		
Ранок. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	50 м х 10 кролем (з обтяженням на руках)	10
3.	800 м кролем (50 м - 3/4 сили, 50 м - вільно)	10
4.	100 м х 6 на ногах брасом (в режимі 2 хв. 30 с)	15
5.	25 м х 8 комплексне плавання (в максимальному темпі)	
6.	Вільне плавання	5
Вечір. Зал (45 хв.). Хореографія		
1.	Удосконалення вправ класичної хореографії (демі пліе, батман	20

	тандю, батман тандю жете, рон де жамб, сюр ле ку де п'є, батман фондю, батман фраппе)	
2.	Вдосконалення техніки стрибків (тан ліє соте в I, II, V позиціях)	
3.	Елементи історико-побутового танцю	10
4.	Імпровізація під музичний супровід	15
Басейн (90 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	45
2.	50 м х 10 дельфіном (в режимі 1 хв. 10 с)	
3.	200 м х 6 кролем (в режимі 4 хв.)	
4.	25 м х 4 кролем (у максимальному темпі)	
5.	100 м брасом вільно	35
6.	800 м спеціальні пересування (по 50 м): стандартний гребок, зворотний, "пропелер", "каное", "торпеда" із зігнутих коліном (ліва, права), зворотний "пропелер", "балетна нога" (ліва, права), "фламінго" (ліва, права), кут вгору двома, кут зігнувшись, "егбіте", перекидання	
7.	Гра у водне поло	10
4-й день		
Вечір. На місцевості (90 хв.)		
1.	Кросовий біг	35
2.	Комплекс ЗРВ	10
3.	Комплекс вправ з гумовими амортизаторами - 10-15 вправ для різних м'язових груп (25-30 разів)	30
4.	Комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості	15
Басейн (90 хв.)		
1.	800 м комплексне плавання	15
2.	50 м х 6 на ногах брасом	5
3.	100 м х 15 кролем (в режимі 2 хв.)	35
4.	25 м х 10 дельфіном (відпочинок 15 с)	5
5.	25 м х 10 брасом (інтервал 20 с)	5
6.	Спеціальні вправи на затримку дихання (виконання фігур: "субаліна" у зануренні; "фламінго" із зануренням на 32 рахунки)	10
7.	Спеціальне розтягування у воді	10
8.	Вправи на розслаблення	5
5-й день		
Ранок. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	20
2.	50 м х 12 кролем (в режимі 1 хв.)	
3.	25 м х 10 комплексне плавання (дихання 1/10)	
4.	200 м брасом (з максимальною швидкістю)	
5.	25 м х 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний "пропелер", "каное", кут вгору)	15
6.	25 м х 6 із зігнутих коліном (у режимі 1 хв. 30 с)	

7.	25 м x 2 "фламінго" (ліва, права)	10
8.	Перемахи в шпагаті 15 разів x 6	
9.	Дихальні вправи	
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	20
2.	Комплекс спеціальних вправ на тренажерах (10 серій, інтервал 30 с)	25
3.	Комплекс спеціальних вправ на розвиток гнучкості (в парах, на приладах, перерастягування)	
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	12,5 м x 10 кролем (з максимальною швидкістю)	
3.	400 м спеціальні пересування: 25 м x 4 із зігнутих коліном; 25 м x 4 "балетна нога"; 25 м x 4 "фламінго"; 25 м x 4 кут вгору двома	20
4.	Стрибки у воду: зіскоки з передньої та задньої стійок, прогнувшись, зігнувшись; навчальні стрибки з передньої стійки із зануренням головою (з 1-метрового трампліну)	15
6-й день		
Вечір. Зал (90 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	20
2.	Вправи для розвитку координації та рівноваги (ходьба з різним положенням рук, легкий біг, стрибки, обертання)	10
3.	Елементи художньої гімнастики та акробатики (удосконалення техніки пружистих рухів, "хвиль", махових рухів, стрибків, удосконалення техніки перекидів, перекидів)	45
4.	Дихальна гімнастика, вправи на розслаблення	
5.	Постановка хореографічних мініатюр	15
Басейн (90 хв.)		
1.	400 м комплексне плавання	20
2.	25 м x 6 на ногах кролем, брасом	
3.	25 м x 2 кролем (з максимальною швидкістю)	
4.	400 м кролем зі старту (контрольний метод)	10
5.	200 м брасом (на ковзанні)	5
6.	Гра у водне поло або естафети	25
7.	Відновлювальні заходи	30

Орієнтовний план занять у змагальному періоді спортивного тренування (42-й тиждень) для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Ранок. Басейн (60 хв.)		
1.	150 м х 4 комплексне плавання	15
2.	25 м х 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, "пропелер", "каное")	5
3.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості: (12,5 м - пірнання; 12,5 м - на ногах дельфіном на спині; 12,5 м - кут вгору двома, виштовхування 10 разів; 12,5 м - брасом у координації) - 4 серії, інтервал 1 хв.	15
4.	"Вертикальна" розминка (виходи із води, піднімання, повороти);	10
5.	"Гвинтова" розминка	
6.	100 м кролем з низько опущеними ногами (модифікація цього спортивного способу)	2
7.	25 м х 4 кут вгору (інтервал 10 с)	5
8.	Відпрацювання окремих технічних елементів за індивідуальною програмою	8
День. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	Синхронне виконання елементів і фігур синхронного плавання, вихідне положення - лежачи на спині: 1. На рахунок: 1-2 - гребок лівою рукою кролем (на спині); 3-4 - гребок правою рукою кролем (на спині); 5-8 - обертання назад у групуванні; 1-2 - "балетна нога" ліва (махом); 3-4 - вихідне положення; 5-6 - "балетна нога" права; 7-8 - вихідне положення. (Повторити 2 рази). 2. На рахунок: 1-2 - "балетна нога" права; 3-4 - перемах назад у шпагат; 5-8 - обертання на 360°; 1-2 - вихід з води прогнувшись; 3-4 - спливання; 5-6 - обертання навколо поздовжньої осі в положення присіду; 7-8 - вихідне положення. (Повторити 2 рази)	10
3.	25 м "егбіте" (лівим і правим боком)	10
4.	12,5 м "фламінго", 12,5 м кут вгору двома	

5.	Виштовхування з "баракуди", з "чаплі", з позиції "кран" у "вертикаль" (3 серії x 3)	
6.	Стійка у "вертикалі" (8-10 разів)	5
7.	Відпрацювання обов'язкових фігур (або технічних елементів)	15
Вечір. Зал (30 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	10
2.	Спеціальні вправи на розвиток гнучкості	10
3.	Імітаційні вправи	5
4.	Проходження композиції під рахунок ("сухе" тренування)	5
Басейн (45 хв.)		
1.	50 м x 4 комплексне плавання	5
2.	Вистрибування (5 серій x 10)	10
3.	"Гвинти", обертання (10-15 разів)	
4.	Відпрацювання довільних програм по елементах	20
5.	Виконання композиції під музичний супровід	10
2-й день		
Ранок. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	200 м на ногах комплексне плавання	
3.	200 м кролем (використання методу "фартлек")	
4.	25 м x 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний гребок, "пропелер", "каное")	10
5.	25 м x 4 кут вгору, перекидання, вистрибування, виштовхування	
6.	25 м x 2 в "егбіте" (руки за головою в "замок", боком, одна рука вгору, друга біля стегна)	20
7.	Установчі вправи для "вертикалі"	
8.	"Гвинти", обертання (10-12 разів)	10
9.	Перехід з позиції "кран" у "вертикаль" (ліва і права нога) - 10 разів	
10.	Вільне плавання, вправи на розслаблення	5
День. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	Синхронне виконання елементів синхронного плавання: 1. На рахунок: 1-2 - "балетна нога" ліва; 3-4 - піднятися вгору; 5-6 - вихідне положення; 7-8 - рухи ногами кролем; 1-8 - те ж саме правою ногою. 2. На рахунок: 1-2 - "балетна нога"; 3-4 - убік; 5-6 - горизонтальний кут; 7-8 - "кран";	10

	1-2 - шпагат; 3-4 - вихід з води прогнувшись; 5-6 - поворот у присіді; 7-8- вихідне положення.	
3.	25 м х 4 "фламінго"	15
4.	12,5 м х 6 пірнання (інтервал 10 с)	
5.	12,5 м х 2 кут вгору двома	
6.	Відпрацювання обов'язкових фігур або технічних елементів (соло, дует, група)	15
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Класичний екзерсис (у балетного станка та на середині залу)	20
2.	Відпрацювання фрагмента "суші"	10
3.	Виконання композиції під музичний супровід ("сухе" тренування)	15
Ранок. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	200 м спеціальні пересування	
3.	Вистрибування, виштовхування (4 серії х 15)	10
4.	Відпрацювання довільних програм по елементах і зв'язках	10
5.	Виконання композицій під музичний супровід	20
3-й день		
Ранок. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	25 м х 2 дельфіном (з максимальною швидкістю)	5
3.	Вправи для розвитку здатності до тривалого затримання дихання: пункт 12,5 м х 10 з допливанням; зв'язки, складені з елементів синхронного плавання; виштовхування у зворотну "вертикаль" (4 серії х 3)	15
4.	Кут вгору поперемінно (2 рази)	15
5.	Удосконалення техніки "гвинтів" та обертань; "гвинт" у "вертикалі" (6-8 разів), обертання у "вертикалі" (6-8 разів)	
6.	Вільне плавання або дихальна гімнастика відновлювальна	5
День. Басейн (45 хв.)		
1.	50 м х 4 комплексне плавання	5
2.	400 м спеціальні пересування	10
3.	Відпрацювання обов'язкових фігур або технічних елементів	30
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Спеціальні вправи для розвитку гнучкості	25
2.	Виконання композиції під музичний супровід і під рахунок	20
Басейн. (45 хв.)		
1.	400 м кролем (дихання 1/6)	10
2.	25 м х 4 кут угору (в режимі 1 хв. 30 с)	10
3.	25 м х 4 "фламінго" (в режимі 1 хв. 30 с)	
4.	Відпрацювання довільних програм по елементах та зв'язках	10

5.	Виконання композиції під музичний супровід	15
4-й день		
Ранок. Басейн (45 хв.)		
1.	50 м х 4 комплексне плавання	5
2.	50 м х 4 спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, "пропелер", "каное")	15
3.	25 м "торпеда"	
4.	25 м х 2 із зігнутим коліном	
5.	Розтягування у воді на мілкому місці або біля бортика	10
6.	12,5 м х 8 кут вгору з допливанням в позиції "фламінго"	10
7.	Силові вправи (6 серій х 15 с - "ножиці"; 10 серій х 10 с - кут вгору двома ногами з вихідного положення у групуванні, темп максимальний)	5
День. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м на ногах комплексне плавання	5
2.	200 м на руках комплексне плавання	
3.	Виштовхування: "вертикаль", "кран", "чапля", "витязь" (4 серії х 4)	5
4.	Спеціальні вправи на синхронне виконання елементів і фігур синхронного плавання: 1. На рахунок: 1-2 - 1/4 обертання назад прогнувшись; 3-4 - мах правою у вихідне положення шпагат; 5-6 - піднімання однієї ноги в "кран"; 7-8 - приставлення у "вертикаль"; 1-2 – "гвинт" на 180°; 3-4 - позиція "прогнувшись"; 5-8 - вихід прогнувшись в положення "егбіте"; 1-2 - "егбіте" на місці; 3-6 - вистрибування вгору з обертанням навколо поздовжньої осі; 7-8 - вихідне положення на спині. 2. На рахунок: 1-2-1/4 обертання вперед; 3-4 - горизонтальний кут (фіксація позиції); 5-6 - піднімання ноги вгору в положення "кран"; 7-8 - "гвинт" 180°, 1-2 - позиція "прогнувшись" із зігнутим коліном; 3-4 - випрямлення ноги (позиція "витязь"); 5-6 - вихід з води прогнувшись; 7-8 - вихідне положення на спині	10
5.	Вистрибування головою вгору (4 серії х 10)	5
6.	Установчі вправи для "вертикалі"	5
7.	Відпрацювання обов'язкових і довільних фігур по серіях	15
Вечір. Зал (45 хв.)		

1.	Комплекс ЗРВ	10
2.	Відпрацювання фрагмента "суші"	15
3.	Виконання композицій під рахунок	20
Басейн (45 хв.)		
1.	Стрибки у воду (відпрацювання синхронного входу у воду)	10
2.	Відпрацювання довільних програм по елементах та зв'язках	30
3.	Вільне плавання, ігри, вправи на розслаблення	5
5-й день		
Ранок. Басейн (45 хв.)		
1.	300 м кролем (дихання 1/6)	10
2.	12,5 м x 10 на ногах дельфіном (5 разів у положенні на спині, 5 разів на грудях)	
3.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості: 12,5 м "фламінго"; 12,5 м кут вгору; 12,5 м - на ногах дельфіном на боці; 12,5 м "егбіте"; 12,5 м сід кутом; 20 виштовхувань з "баракуди" у "вертикаль" (4 рази)	20
4.	25 м x 2 стандартний гребок, одна нога зігнута (гомилку паралельно поверхні води)	10
5.	Кут вгору (по черзі 2 рази)	
6.	200 м брасом (на ковзанні)	5
День. Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	5
2.	Спеціальні розтягування у воді (біля бортику з гумовим джгутом)	10
3.	Виштовхування у максимальному темпі: "баракуда", "кран", "чапля" (5 серій x 2)	5
4.	Відпрацювання обов'язкових фігур або технічних елементів	25
Вечір. Зал (45 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	10
2.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості, гнучкості, координації рухів	20
3.	Перегляд відеозапису	15
Басейн (45 хв.)		
1.	200 м комплексне плавання	10
2.	12,5 м x 10 на ногах кролем	
3.	Установчі вправи для вертикалі	10
4.	"Гвинти", обертання (10-12 разів)	5
5.	Прогання композиції під музичний супровід	20
6-й день		
Ранок. Басейн (45 хв.)		
1.	50 м x 4 комплексне плавання	5
2.	25 м x 2 на ногах дельфіном	
3.	100 м спеціальні пересування (стандартний гребок, зворотний, "пропелер", "каное")	5

4.	12,5 м х 2 кут вгору	
5.	12,5 м х 2 "егбіте" боком, прямо	
6.	Установчі вправи для "вертикалі"	5
7.	"Гвинти", обертання (10-12 разів)	5
8.	Відпрацювання обов'язкових фігур або технічних елементів (2-3 рази повністю)	25
День. Басейн (90 хв.)		
1.	Розминка довільна	10
2.	Курсівка з обов'язкової програми (з технічних елементів)	80
Вечір. Басейн (45 хв.)		
1.	Розминка довільна	10
2.	Курсівка з довільної програми	35

Орієнтовний план занять у перехідному періоді спортивного тренування
(47-й тиждень, спортивно-оздоровчий табір)
для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання

№ пп.	Вправи	Час, хв.
1-й день		
Ранок. Басейн (90 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	15
2.	Спортивні ігри (волейбол, баскетбол, регбі)	30
3.	Перегляд відеозапису найважливіших змагань року	45
Вечір. Аудиторія, зал (90 хв.)		
1.	Теоретична підготовка - "Аналіз найважливіших змагань року"	45
2.	Заняття з пластичної підготовки	45
2-й день		
Ранок (90 хв.)		
1.	Ходьба, біг, стрибки	15
2.	Комплекс ЗРВ	15
3.	Вправи з обтяженням (на різні групи м'язів, у чергуванні з дихальною гімнастикою)	30
4.	Цілеспрямована силова підготовка на тренажерах	20
5.	Імітаційні вправи з техніки окремих позицій, переходів класифікаційних фігур	10
Вечір (90 хв.)		
1.	Інструкторська та суддівська практика	60
2.	Плавальна підготовка, прикладне плавання, стрибки у воду	30
3-й день		
Ранок. (90 хв.)		
1.	Кросовий біг	45
2.	Комплекс ЗРВ	10
3.	Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи для розвитку швидкості	20

	рухів	
4.	Вправи для розвитку гнучкості (активні та пасивні розтягування)	10
5.	Ігрова естафета	5
Вечір. Аудиторія, басейн (90 хв.)		
1.	Теоретична підготовка - "Планування спортивного тренування і ведення щоденника"	30
2.	Плавальна підготовка, прикладне плавання (плавання в одязі, звільнення від захоплень, транспортування потопаючого, надання першої допомоги)	60
4-й день		
Ранок. Зал (90 хв.)		
1.	Елементи художньої гімнастики: удосконалення техніки ходьби та бігу (м'який, перекаатний, пружистий, "гострий", високий, широкий, приставний, потрійний крок); вправи з предметами (м'яч, обруч)	15 30
2.	Хореографія: вдосконалення класичного екзерсису (вдосконалення техніки стрибків, обертань, поворотів); елементи історико-побутових і народних танців	45
Вечір. Аудиторія (90 хв.)		
1.	Інструкторська та суддівська практика (заповнення бланків для суддівства змагань)	30
2.	Перегляд відеозапису з класичної хореографії	60
5-й день		
Ранок. Зал, басейн (90 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ (з предметами)	15
2.	Вправи для розвитку спеціальної витривалості (колове тренування)	20
3.	Вправи для розвитку швидкості, координації, рівноваги, гнучкості	10
4.	Спеціальна підготовка у воді	45
Вечір (90 хв.)		
	Постановка показових номерів до спортивного свята, підготовка музичного супроводу та костюмів	90
6-й день		
Ранок (90 хв.)		
1.	Комплекс ЗРВ	25
2.	Акробатика: вдосконалення техніки перекаатів, перекидів; удосконалення техніки стійки на лопатках, на голові, на руках; підтримки	20
Вечір (60 хв.)		
1.	Постановка та розучування показового танцю	60
2.	Відновлювальні заходи	

6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Основні завдання тренування:

1. Виявлення та коригування індивідуальної спортивної схильності до виконання різних видів програм синхронного плавання.
2. Реалізація індивідуальної спортивної спеціалізації.
3. Якісне підвищення фізичних і функціональних можливостей спортсменок, вибірково спрямований вплив на окремі м'язові групи та на організм в цілому.
4. Формування специфічної витривалості до тривалої роботи в умовах гіпоксії. Управління діяльністю центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем.
5. Систематичне оволодіння ефективною та раціональною спортивною технікою. Здійснення якісного контролю техніки рухів.
6. Оптимізація динамічних характеристик техніки рухів, засвоєних рухових дій на максимальних і граничних швидкостях рухів і пересувань.
7. Збільшення рухового потенціалу синхроністок за рахунок засвоєння нових рухів та їх варіантів (варіативних дій). Підбір незвичних положень тіла, поз, фігур, з'єднань (зв'язок) для конструювання видовищних рухових комбінацій на воді.
8. Збереження оптимального рівня гнучкості за рахунок послідовного та систематичного використання комплексів вправ на розтягування. Пошук найбільш ефективних методик та їх поєднань з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок.
9. Формування у спортсменок психологічної настанови на особисту ініціативу та проявлення творчого підходу в ході роботи над побудовою довільних програм синхронного плавання.
10. Накопичення змагального досвіду за рахунок систематичної участі в змаганнях різного рангу та виступів у різних дисциплінах (соло, дует, група, комбінована програма, показові виступи).
11. Оволодіння сучасними науковими знаннями про здоров'я, тренувальний процес, змагальну діяльність.

Основні засоби тренування. Вибіркові легкоатлетичні вправи, загальнорозвивальні вправи, вправи з обтяженням і на тренажерах, спортивні ігри, спортивне плавання (у різноманітних тренувальних режимах, з обтяженням, на затримку дихання), хореографічні вправи, елементи акробатики та художньої гімнастики. Вправи синхронного плавання (фігури, зв'язки, композиції).

Методи тренування. Загальнопедагогічні (словесні, показові, методи термінової інформації), фізичних вправ (загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні), психологічні, медико-біологічні, ігрові та змагальні методи.

1-й рік навчання

Вік спортсменок - з 15 років.

Вимоги зі спортивної підготовленості на кінець навчального року - підтвердити норматив кандидата у майстри спорту, виконати норматив майстра спорту.

Кількість занять на тиждень - 6-12, навчальних годин на тиждень - 32.

Максимальна тривалість тренування в період занять у спортивній школі - 4-5 академ. год.

Приблизний річний план-графік розподілу тренувальних навантажень для груп підготовки до вищих досягнень 1-го року навчання наданий в табл. 12.

2-й рік навчання

Вимоги зі спортивної підготовленості на кінець навчального року - майстер спорту.

Кількість занять на тиждень - 6-12, навчальних годин на тиждень - 32.

Максимальна тривалість тренування в період навчальних занять в спортивній школі - 6-8 академ. год.

Приблизний річний план-графік розподілу тренувальних навантажень для груп підготовки до вищих досягнень 2-го року навчання наданий в табл. 13.

6.1. Стисла характеристика вправ синхронного плавання для груп підготовки до вищих досягнень 1 та 2-го років навчання

Практичні заняття

Загальна фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи. Вправи для м'язів рук, плечового поясу, тулуба і ніг (з власною вагою, предметами, гантелями, на приладах, тренажерах) виборчої спрямованості.

Легкоатлетичні вправи. Біг: на середні та довгі дистанції, естафетний, кросовий (45-60 хв.); стрибки, метання.

Спортивні ігри. Футбол, ручний м'яч, водне поло.

Ходьба на лижах. Кросова лижна підготовка.

Спеціальна фізична підготовка

Зал. Імітація гребкових рухів з обтяженням. Удосконалення основних позицій синхронного плавання та переходів з позиції в позицію з різних положень (з вису на гімнастичній стінці, з акробатичної стійки, шпагату та інших позицій). Спеціальні вправи для розтягування м'язів і рухливості в суглобах (за допомогою партнерки, тренера, пристосувань). Виконання комплексу вправ на затримку дихання. "Сухе" тренування. Спеціальна рухова підготовка.

Орієнтовний річний план-графік тренувальних навантажень для груп підготовки до вищих досягнень
1-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень					
	Тиждень																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
К-сть тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-сть тренувальних годин - усього	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
ЗФП	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2
СФП	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4
Спортивне плавання, стрибки у воду	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Хореографія	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Художня гімнастика, акробатика	-	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2
Техніка синхр. плавання	2	4	6	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	12	14	14	14	14
Теоретична підготовка	4	4	-	-	2-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольні іспити з:																		
ЗФП	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СФП	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
обов'язкової програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
довільної програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медичне забезпечення	Протягом року																	
Відновлювальні заходи	Протягом року																	

Продовження табл. 12

Показник і вид підготовки	Січень					Лютий				Березень				Квітень					
	Тиждень																		
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
ЗФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
обов'язкової програми	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	
довільної програми	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	
Медичне забезпечення	Протягом року																		
Відновлювальні заходи	Протягом року																		
Виховна робота	Протягом року																		
Психологічна підготовка	Протягом року																		
Спорт.-оздоровчий табір																		+	+
Змагання								+	+					+		+	+		

Продовження табл. 12

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік		
	Тиждень																		
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
К-сть тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
К-сть тренувальних годин - усього	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	1664
ЗФП	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	144
СФП	6	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	12	12	12	12	12	12	260

Продовження табл. 12

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік
	Тиждень																
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Спортивне плавання, стрибки у воду	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	12	12	12	12	294
Хореографія	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	4	4	4	158
Художня гімнастика, акробатика	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-	97
Техніка синхр. плавання	12	18	20	20	20	20	18	18	18	18	20	20	4	4	4	4	684
Теоретична підготовка	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	16
Контрольні іспити з:																	
ЗФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
СФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
обов'язкової програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
довільної програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	1	-	-	-	-	9
Медичне забезпечення	Протягом року																
Відновлювальні заходи	Протягом року																
Виховна робота	Протягом року																
Психологічна підготовка	Протягом року																
Спорт.-оздоровчий табір					+	+					+	+					
Змагання	+	+					+						+	+			

Орієнтовний річний план-графік тренувальних навантажень для груп підготовки до вищих досягнень
2-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень					
	Тиждень																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
К-сть тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
К-сть тренувальних годин - усього	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
ЗФП	6	6	8	8	10	10	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2	2	2
СФП	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	4	4
Спортивне плавання, стрибки у воду	8	8	6	6	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	6	6	4	4
Хореографія	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2
Художня гімнастика, акробатика	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2
Техніка синхр. плавання	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	16	18
Теоретична підготовка	8	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-
Контрольні іспити з:																		
ЗФП	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СФП	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
обов'язкової програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
довільної програми	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Інструкторська та суддівська практика	4	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медичне забезпечення	Протягом року																	
Відновлювальні заходи	Протягом року																	

Продовження табл. 13

Показник і вид підготовки	Січень					Лютий				Березень				Квітень				
	Тиждень																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
ЗФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СФП	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	
обов'язкової програми	-	2	-	-	1	1	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	
довільної програми	-	2	2	-	1	1	1	-	-	-	2	-	-	1	-	-	2	-
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	2	2	-	-	-	-	-
Медичне забезпечення	Протягом року																	
Відновлювальні заходи	Протягом року																	
Виховна робота	Протягом року																	
Психологічна підготовка	Протягом року																	
Спорт.-оздоровчий табір			+	+														
Змагання						+	+		+	+		+	+					+

Продовження табл. 13

Показник і вид підготовки	Травень				Червень				Липень				Серпень				Усього за рік	
	Тиждень																	
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
К-сть тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
К-сть тренувальних годин – усього	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	1664
ЗФП	4	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	168
СФП	6	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	12	12	12	12	12	240

Басейн. Виконання спеціальних пересувань на швидкість і раптовість виконання. Нарощування розвивально-тренувальних навантажень з обтяженням для розвитку сили та витривалості. Спеціальний комплекс вправ у воді для вдосконалення та підтримки гнучкості (виштовхування вгору в шпагат, перемахи ніг у шпагаті, викрути рук, махові рухи ногами тощо) Розвиток аеробної та анаеробної продуктивності шляхом використання спеціальних пересувань (у горизонтальній та вертикальній площинах). Оволодіння центруванням обертань та просторовим орієнтуванням. Удосконалення здатності до тривалого затримання дихання (пірнання в довжину на різну глибину, комплекси вправ із затримкою дихання з коротким інтервалом відпочинку).

Спортивне плавання. Виконання плавальних завдань у різних зонах тренувальних навантажень - аеробній, аеробно-анаеробній, гліколітично-анаеробній, змішаній алактатно-гліколітичній. Використання рівномірно-дистанційного методу, плавання на рівні ПАНУ, дистанційно-інтервальний метод, повторно-інтервальний, інтервальний метод зі ступінчастим підвищенням швидкості, змагальний метод. Плавання в повній координації в умовах гіпоксичного тренування (варіанти дихання - 1 вдих на 3, 5, 7, 9 циклів). Підбір і виконання плавальних вправ різної енергетичної вартості. Виконання вправ з обтяженням (гідрокостюм, пояси, лопатки, ласти, опір партнерки тощо) Тестові програми.

Стрибки у воду. Синхронні стрибки у воду (спади, зіскоки), стрибки з півообертами, обертами, "гвинтами".

Хореографія. Класичний та характерний екзерсис біля опори та на середині залу. Адажіо на півпальцях. Стрибки на місці та в русі, з поворотом на 180° і 360°. Рівноваги (передня, бокова, задня). Ходи та рухи сучасних танців. Вільна пластика. Імпровізація.

Художня гімнастика. Вправи художньої гімнастики для розвитку гнучкості, рівноваги та стрибків (пружисті нахили та розтягування, перерозтягування біля гімнастичної стінки за допомогою партнерки, фіксація ноги на опорі, стрибки на пружній опорі), стрибки з фіксуванням опорної ноги, піднімання на півпальці, рівноваги, нахили, шпагати. Стрибки в шпагат у кільце, зі зміною ніг. "Хвилі" руками, ногами, тулубом, цілісні "хвилі".

Акробатика. Перекати, перевороти, містки, стійки на руках і на голові, сальто вперед і назад (зі страховкою викладачем і з використанням лонжі).

Техніка синхронного плавання. Всебічне вивчення та удосконалення техніки довільних вправ. Виконання складнокоординаційних рухів - "гвинтових" та обертальних, поворотів у похилих площинах, виштовхування з води з наступною зупинкою на "висоті" та ін. Поглиблена індивідуалізована спеціалізація. Виконання вправ на тривале затримання дихання (самоконтроль).

Виявлення відмінних рис техніки у найсильніших спортсменок світу. Аналіз змагальної діяльності з відеозаписів. Взаємозв'язок техніки й виразності. Робота над виконавською майстерністю - відпрацювання поз, жестів, рухів, деталізація та логіка рухів.

Самостійне складання змагальних (або навчальних) програм. Вибір музичного супроводу, образу, характеру. Удосконалення емоційності програми. Поглиблене вивчення побудови та виконання технічних програм. Архітектоніка одиночних, парних і групових програм. Розробка схем побудов і перебудов. Комбінована група (методика побудови). Вправи на розвиток швидкості виконання перебудов у воді.

Розвиток творчих здібностей та образного мислення. Вибір змагального амплуа. Рухова обдарованість, індивідуальний почерк, ступінь досконалості технічної та виконавської майстерності.

7. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Обсяг теоретичної підготовки по роках навчання наданий у табл. 14.

Теми занять з теоретичної підготовки

Фізична культура та спорт в Україні. Фізична культура - складова частина культури суспільства.

Історія розвитку синхронного плавання. Виникнення та розвиток синхронного плавання як виду спорту. Стан розвитку синхронного плавання в Україні, області, місті.

Техніка безпеки на заняттях синхронним плаванням. Правила безпеки на заняттях у басейні. Перелік рятувальних засобів на заняттях у басейні та їх використання.

Гігієнічні вимоги, режим і харчування в синхронному плаванні. Правила дотримання гігієни. Режим спортсменки. Режим тренування та відпочинку. Гігієнічні засади загартовування. Значення харчування як чинника збереження та зміцнення здоров'я.

Засади техніки синхронного плавання. Основні поняття про техніку. Техніка виконання гребків (плоский, стандартний, зворотний, змішаний). Загальна характеристика різновидів пересувань в синхронному плаванні (стандартний гребок, зворотний гребок, "пропелер", "каное"). Помилки, шляхи та методи їх усунення.

Техніка класифікаційних фігур (групування, обертання в групуванні, "тюмблер", "риба-меч", "баракуда", оберт вперед і назад у групуванні та зігнувшись). Основні вимоги до техніки виконання фігур (темп, ритм, правильна геометрія, висота). Помилки, шляхи та методи їх усунення.

Методика навчання обов'язкових і довільних вправ синхронного плавання. Методика початкового навчання. Перший етап - загальне ознайомлення з технікою синхронного плавання. Навчання основних положень спортсменки на воді, найпростіших пересувань і фігур. Вправи для розвитку почуття балансу на воді. Широке використання методу показу (модельна та макетна демонстрація техніки). Підвідні вправи на суші та на воді. Етапи навчання техніки синхронного плавання; створення уявлення про рухи в цілому та по елементах; вивчення кожного руху в цілому та по елементах.

Попередження і виправлення помилок в техніці синхронного плавання.
Формування рухових навичок.

Таблиця 14

Обсяг теоретичної підготовки по роках навчання, год.

Зміст занять	Етап підготовки						
	Початкової	Попередньої базової				Спеціалізованої базової	
		Рік навчання					
	1-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й
Фізична культура та спорт в Україні	0,5	1	1	1	1	1	1
Синхронне плавання в системі фізичного виховання	-	-	1	-	-	-	-
Історія розвитку синхронного плавання	0,5	1	-	-	-	1	-
Актуальні питання синхронного плавання	-	-	-	-	-	1	1
Техніка безпеки в синхронному плаванні	0,5	1	1	1	1	1	1
Класифікація, термінологія та розрядні вимоги в синхронному плаванні	-	1	-	-	-	-	-
Стислі відомості про фізіологічні засади тренування	-	-	-	-	1	1	-
Гігієнічні вимоги, режим і харчування в синхронному плаванні	0,5	1	1	1	1	1	1
Засади техніки синхронного плавання	0,5	1	-	-	1	1	1
Техніка класифікаційних фігур (технічних елементів) синхронного плавання	0,5	1	2	1	1	1	2
Техніка довільних вправ синхронного плавання	-	-	-	0,5	1	1	2
Методика навчання обов'язкових і довільних вправ синхронного плавання	0,5	1	1	1	1	1	1
Система спортивного тренування	-	-	-	-	-	1	2
Планування спортивного тренування, ведення щоденника	-	-	-	-	1	-	1
Лікарський контроль і самоконтроль	-	-	1	-	-	-	1
Техніка спортивного плавання та стрибків у воду	0,5	2	-	-	-	-	1
Засади техніки хореографічних вправ	-	1	1	1	-	1	1

Зміст занять	Групи підготовки						
	Початкової	Попередньої базової				Спеціалізованої базової	
		Рік навчання					
	1-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й
Техніка художньої гімнастики	-	-	-	0,5	-	1	-
Техніка акробатичних вправ	-	-	1	1	1	-	1
Засади музичної грамоти	0,5	1	-	0,5	-	-	1
Медико-біологічні особливості жіночого спорту	-	-	-	-	-	-	1
Морально-вольова та психологічна підготовка спортсменок	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1
Правила організації та проведення змагань	0,5	1	1	1	0,5	2	1
Обладнання та інвентар	0,5	1	-	-	1	-	
Разом ...	6	15	12	10	12	16	21

Організація занять, структура заняття, побудова, зміст, тривалість та розподіл фізичного навантаження.

Техніка спортивного плавання та стрибків у воду. Загальна характеристика спортивного плавання. Поняття про техніку спортивних способів плавання (кроль, кроль на спині, брас, дельфін). Техніка стартів і поворотів. Виявлення та усунення помилок у техніці плавання, стартів і поворотів. Характеристика простих стрибків у воду. Помилки та методи їх усунення.

Засади музичної грамоти. Елементи музичної грамоти: темп, ритм. Назва звуків. Музична фраза. Ритмічні паузи. Розмір музичного твору.

Морально-вольова та психологічна підготовка. Формування працелюбності у спортсменок в процесі тренування (вольових якостей, цілеспрямованості, стійкості, уваги)

Правила організації та проведення змагань. Місце змагань в навчально-тренувальному процесі. Вікові групи учасниць. Права та обов'язки учасниць змагань. Основні правила змагань.

Обладнання та інвентар. Загальна характеристика водноспортивних баз та обладнання. Правила внутрішнього розпорядку в басейні та користування інвентарем. Види спортивного інвентарю.

7.1. Групи попередньої базової підготовки

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Фізична культура як одна зі сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я та всебічний розвиток фізичних здібностей. Виступи

українських спортсменок на міжнародній арені та популяризація досягнень українського спорту.

2. Синхронне плавання в системі фізичного виховання.

Стан і розвиток синхронного плавання в Україні. Історія синхронного плавання. Виступ українських спортсменок на міжнародних змаганнях.

3. Актуальні питання сучасного синхронного плавання.

Відомості про розвиток синхронного плавання в Україні за минулий рік: кількість тих, хто займається, кількість підготовлених спортсменок-розрядниць; нове в техніці, тактиці, методиці навчання та тренування; правила змагань.

4. Техніка безпеки на заняттях синхронним плаванням.

Правила безпеки при проведенні занять в басейні, надання першої допомоги за нещасних випадків. Додаткова страховка під час виконання вправ на затримання дихання, ознайомлення з інструкцією з надання першої допомоги.

5. Класифікація, термінологія та розрядні вимоги в синхронному плаванні.

Місце, роль і значення спортивної класифікації та термінології. Зміст вимог спортивної класифікації. Спортивна класифікація із синхронного плавання. Спортивні розряди та звання.

6. Стислі відомості про фізіологічні засади тренування.

М'язова діяльність - як необхідна умова фізичного розвитку, нормального функціонування організму, підтримання здоров'я й працездатності. Тренування - як процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Основні фізіологічні показники.

Поняття про фізіологічні засади рухових навичок. Взаємодія рухових і вегетативних функцій у процесі занять фізичними вправами. Формування рухових навичок у процесі занять синхронним плаванням. Особливості функціональної діяльності центральної нервової системи, органів дихання та кровообігу під час виконання різних фізичних вправ. Стислі відомості про фізичні показники стану тренуваності (зміни в кістковому апараті, вегетативних функціях, стані центральної нервової системи). Фізіологічне обґрунтування принципів повторності, поступовості, різнобічності та індивідуалізації в процесі спортивного тренування.

Особливості виникнення стомлення під час занять та участі в змаганнях із синхронного плавання. Стислі відомості щодо відновлення фізіологічних функцій організму після різних за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень та участі в змаганнях із синхронного плавання.

7. Гігієнічні вимоги, режим харчування в синхронному плаванні.

Поняття про гігієну: гігієна фізичних вправ і спорту, її значення. Гігієнічні засади режиму праці, відпочинку та занять спортом, особиста гігієна спортсменок. Гігієнічне значення водних процедур (вмивання, обтирання, лазня, душ, купання). Гігієна взуття, одягу. Гігієна житла, сну. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.

Загартовування, його значення для підвищення працездатності людини та збільшення опірності організму до застудних захворювань. Гігієнічні засади загартовування. Засоби загартовування та методика їх застосування: загартовування сонцем, водою, повітрям, загартовування в процесі занять синхронним плаванням.

Режим спортсменок, значення дотримання режиму в процесі тренувань і змагань.

Харчування: значення харчування як чинника збереження та зміцнення здоров'я. Поняття про основний обмін речовин. Значення та роль білків, вуглеводів, жирів, мінеральних солей та вітамінів. Поняття про калорійність і засвоєння їжі. Приблизні добові норми харчування спортсменок залежно від обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень і змагань. Питний режим, контроль за вагою тіла.

Засади техніки синхронного плавання. Сили, що впливають на рух спортсменки у воді, та їх характеристика. Характеристика гребків (техніка виконання, помилки, шляхи та методи їх усунення).

Індивідуальні особливості техніки гребків та їх залежність від анатомо-фізіологічних особливостей спортсменки та її фізичного розвитку.

8. Техніка класифікаційних фігур синхронного плавання.

Біомеханічне обґрунтування техніки виконання класифікаційних фігур. Техніка рухів рук при переході з однієї позиції в іншу. Основні вимоги до геометричної правильності фігур. Техніка "гвинтів" та обертань. Біомеханічний аналіз "гвинтів" та обертань. Помилки та методика їх усунення.

9. Техніка довільних вправ синхронного плавання.

Засади техніки одиночних, парних і групових виступів. Принципи та правила побудови довільних програм. Архітектоніка довільних програм. Характеристика вправ, які виконуються на бортику басейну. Підбір музичного супроводу для сольних, парних і групових виступів та його аналіз. Критерії виконавської майстерності в синхронному плаванні. Вимоги до складності елементів і з'єднань, технічності, оригінальності, виразності, синхронності виконання довільних вправ у різних вікових групах.

10. Методика навчання обов'язкових і довільних вправ синхронного плавання.

Основні дидактичні принципи навчання. Варіативність засобів, форм і методів навчання в різних вікових групах. Особливості роботи з юними спортсменками. Система тренувальних і змагальних навантажень. Виховання морально-вольових якостей в юних спортсменок. Лікарський контроль. Ведення спортивних щоденників. Форми та методи роботи на різних етапах спортивного навчання та вдосконалення.

11. Планування спортивного тренування, ведення щоденника.

Річне планування - цілорічне тренування та його періодизація. Завдання, засоби й методи. Динаміка тренувальних і змагальних навантажень. Засади річного планування. Тренувальні макро-, мезо- та мікроцикли. Спрямованість, величина, характер навантажень в тренувальних циклах та їх взаємозв'язок.

Роль і значення контрольних нормативів із ЗФП та СФП. Щоденник обліку навчально-тренувальної роботи: спрямованість і зміст тренування, його дозування, оцінка результатів роботи над технікою, тактикою. Режим, сон, час підйому, самопочуття, харчування, відпочинок, працездатність; аналіз даних обліку та використання його висновків у плануванні тренування.

Основні документи обліку навчально-тренувальної роботи: звіт за навчальний рік і по місяцях, звіт за період перебування на навчально-тренувальному зборі.

12. Лікарський контроль і самоконтроль.

Необхідність лікарського контролю та самоконтролю. Значення і зміст лікарського контролю та самоконтролю. Правила самоконтролю - спостереження за вагою, сном, апетитом, пульсом, диханням, спірометрією. Правила надання першої допомоги за спортивних травм, непритомності, шоку. Прийоми штучного дихання. Профілактика простудних та інфекційних захворювань.

13. Техніка спортивного плавання та стрибків у воду.

Удосконалення техніки спортивних способів плавання, стартів і поворотів. Помилки в техніці та методика їх виправлення. Біомеханічне підґрунтя техніки виконання основних стрибків і поворотів. Вправи для поглибленого вивчення техніки стрибків з 1- та 3-метрового трампліну. Залежність техніки виконання від рівня кваліфікації.

14. Засади техніки хореографічних вправ.

Хореографічна підготовка (класичний екзерсис). Значення хореографічної підготовки в синхронному плаванні.

Засади хореографічної підготовки: поставлення голови, рук, ніг; вивчення підготовчих та основних позицій, вправ: напівприсіди, присіди, батман, махи, згинання та розгинання ніг, колові рухи тощо.

Хореографічне розтягування, методика навчання вправ біля хореографічного станка, на середині залу.

Танцювальні елементи. Характерні вправи історико-побутового та народного танців. Постановка та підбір елементів хореографії для складання довільних композицій. Пластична підготовка та імпровізація.

15. Техніка художньої гімнастики.

Завдання та зміст художньої гімнастики для вдосконалення спортивної майстерності синхроністок. Класифікація вправ художньої гімнастики. Поняття про техніку художньої гімнастики. Стисла характеристика вправ без предметів, їх класифікація. Техніка виконання пружистих рухів, стрибків, рівноваг, поворотів, "хвиль", махів. Характеристика вправ з предметами.

16. Техніка акробатичних вправ.

Характеристика акробатичних вправ. Дія основних законів механіки. Особливості техніки акробатичних вправ (групування, переكاتи, стійка на лопатках, перекиди, стійка на руках, "колесо", містки, перевороти). Розбір основних елементів акробатики. Удосконалення техніки виконання окремих елементів акробатики.

17. Засади музичної грамоти.

Значення музики в синхронному плаванні. Засади музичної грамоти: ритм, метр, темп, тривалість звуків, розмір, такт, затакт, інтервал, визначення на слух музикального розміру за метричним акцентом.

Зміст музики. Будова музичної фрази, музичні форми. Підбір музичних творів і складання довільних вправ.

18. Морально-вольова та психологічна підготовка спортсменок.

Основні методи розвитку вольових якостей. Знання, вміння, навички та їх проявлення у вольових зусиллях. Сильні та слабкі вольові сторони спортсменок, їх виявлення та коригування. Вплив тренування в різних (ускладнених) умовах на виховання вольових якостей. Роль змагального методу у розвитку вольових якостей. Виховання вольових якостей спортсменок у тісному зв'язку з їх технічною та тактичною підготовкою. Проявлення вольової підготовленості спортсменок в особистих і командних змаганнях. Психологічна характеристика спортсменок-синхроністок. Методи психологічного тренування.

19. Правила організації та проведення змагань.

Роль змагань в навчально-тренувальному процесі. Правила змагань. Заявка на участь (попередня, іменна, технічна). Характеристика суддівства. Методика суддівства обов'язкової програми.

Градації знижок за помилки. Виведення оцінки за умови 6, 7 суддів. Аналіз суддівства технічної програми. Методика суддівства довільної програми. Критерії оцінки побудови та виконання довільних композицій. Виведення середньої та остаточної оцінки за умови 6, 7 суддів. Документація та порядок її оформлення.

20. Обладнання та інвентар.

Споруди для синхронного плавання: басейни, їх обладнання, спортивні майданчики, гімнастичні зали з необхідним інвентарем та обладнанням (гімнастична стінка, дзеркало, балетний станок, мати, тренажерні пристрої). Обладнання кімнати радіовузла.

7.2. Групи спеціалізованої базової підготовки

1. Фізична культура та спорт в Україні.

Найважливіші постанови Уряду з питань фізичної культури та спорту в країні. Роль і значення фізичної культури та спорту в світлі державних рішень. Основні риси та принципи системи фізичного виховання.

2. Історія розвитку синхронного плавання.

Вихід українських спортсменок на міжнародну арену. Аналіз виступів вітчизняних синхроністок на Олімпійських іграх, чемпіонатах Європи та світу, у найважливіших міжнародних змаганнях.

3. Актуальні питання сучасного синхронного плавання.

Проблеми відбору та прогнозування спортивного результату. Питання техніки спортивного тренування в синхронному плаванні. Суддівство та

об'єктивізація суддівства в синхронному плаванні. Підготовка кадрів (спеціалізація, курси підвищення кваліфікації, стажування, семінари). Роль найважливіших вітчизняних і міжнародних змагань в процесі становлення та розвитку синхронного плавання.

4. Техніка безпеки на заняттях синхронним плаванням.

Основні вимоги до техніки безпеки (з урахуванням спортивного стажу та вікових особливостей спортсменок). Профілактика нещасних випадків на воді. Додаткова страховка під час виконання вправ на тривале затримання дихання.

Розминка як засіб профілактики травм. Використання спеціального інвентарю (гімнастичних снарядів, хореографічного станка, ласт, обтяжень тощо) відповідно до вимог правил техніки безпеки. Дисциплінованість спортсменок під час групових виступів.

5. Гігієнічні вимоги, режим і харчування в синхронному плаванні.

Харчування спортсменок. Додаткові живильні суміші, їх приготування. Харчування та режим у різні періоди цілорічного тренування. Відновлювальні заходи, організація активного відпочинку в перехідному періоді.

6. Техніка синхронного плавання.

Загальна характеристика техніки фізичних вправ у синхронному плаванні. Біомеханічний, фізіологічний та психолого-педагогічний аспекти спортивної техніки обов'язкових і довільних вправ. Фазова структура техніки спортивних рухів, її педагогічне значення.

Критерії ефективності спортивної техніки (кількісні та якісні). Надійність техніки, поєднання стабільності, варіативності. Необхідність постійного вдосконалення техніки. Вивчення та дослідження техніки. Характеристики рухів - механічні, просторові, часові, просторово-часові (кінематичні, динамічні, ритмічні).

Особливості збирання інформації щодо характеристики рухів, її опрацювання, отримання висновків про склад, структуру та ефективність дій. Шляхи оволодіння технікою та її вдосконалення в синхронному плаванні. Помилки в техніці, їх причини та шляхи попередження та виправлення. Контроль за процесом оволодіння технікою: збирання інформації, її оцінка за контрольованими параметрами та ефективністю.

Еволюція техніки синхронного плавання. Техніка видатних спортсменок. "Школа" та стиль в техніці синхронного плавання. Техніка обов'язкових фігур синхронного плавання.

7. Техніка довільних композицій у синхронному плаванні.

Особливості техніки одиночних, парних і групових виступів. Технічна програма, комбінована програма. Методика побудови довільних програм. Підбір музичного супроводу для довільних програм (характер музичного твору, його темпова структура, тривалість, компонування). Зв'язок вправ з мелодією, темпом, ритмом, музичною динамікою. Розчленовування програми за структурою музичної форми. Графічний запис музичної програми. Розробка схем побудов і перебудов. Архітектоніка одиночних, парних і групових виступів. Критерії виконавської майстерності в синхронному плаванні. Вимоги

до складності елементів і з'єднань, композицій, технічності, оригінальності, виразності, синхронності, композиційної цілісності.

Костюм синхроністки. Вимоги FINA до костюма для обов'язкової та довільної програм.

8. Методика навчання обов'язкових і довільних вправ синхронного плавання.

Навчання основних позицій та спеціальних пересувань. Навчання техніки обов'язкових і довільних фігур. Навчання побудови довільних програм. Навчання техніки виконання композицій (сольних, парних, групових). Методика усунення помилок в техніці класифікаційних фігур і довільних вправ синхронного плавання.

9. Система спортивного тренування.

Тренування - багаторічний цілорічний педагогічний процес фізичного виховання, спрямований на досягнення вищих спортивних результатів. Приватні завдання тренування та їх вирішення.

Зміст спортивного тренування. Поняття про спортивну форму. Специфічні принципи спортивного тренування: єдність загальної та спеціальної підготовки спортсменок, безперервність тренувального процесу із систематичним чергуванням навантажень і відпочинку, поступове збільшення навантажень до максимальних, циклічність тренувального процесу.

Основні види підготовки спортсменок (фізична, технічна, тактична, морально-вольова, психологічна, інтелектуальна). Значення та місце видів підготовки у загальній системі. Засоби й методи тренування. Загальна характеристика окремих груп вправ: змагальних, спеціально-підготовчих, загальнопідготовчих. Методи спортивного тренування: метод суворої регламентованої вправи, змагальний метод, ігровий метод. Основні вимоги до методів спортивного тренування.

10. Планування спортивного тренування, ведення щоденника.

Вимоги до планування: перспективність, реальність, конкретність, наочність, об'єктивність, систематичність. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Нерозривність та послідовність видів планування.

Методи планування - програмно-цільовий, моделювання (графічне, математичне).

Перспективне планування: цілі, завдання, терміни, вікові межі динаміки спортивної майстерності; головні етапи підготовки та виступу в змаганнях, завдання етапів; структура перспективних планів.

Поточне планування: цілі, завдання, терміни, періоди підготовки та їх зв'язок з видами підготовки; структура поточних планів.

Оперативне планування: цілі, завдання, терміни, зміст. Тижневий мікроцикл - як підгрунтя оперативного планування. Структура оперативних планів, види та характеристика мікроциклів (тренувальні, підвідні, змагальні, відновлювальні); особливості планування для спортсменок і команд різної кваліфікації.

11. Педагогічний контроль, його значення та зміст.

Види контролю: оперативний, поетапний, поглиблений. Методи педагогічного контролю. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий. Форми обліку: щоденник спортсменки, щоденник тренера. Методи та способи коригування планів для груп спеціалізованої базової підготовки на підставі даних педагогічного контролю та обліку.

12. Лікарський контроль і самоконтроль.

Значення, зміст та організація лікарського контролю. Показання та протипоказання до занять синхронним плаванням. Поняття про процес тренування. Поняття про спортивну форму, засоби попередження перетренованості. Самоконтроль спортсменки, його значення. Правила самоконтролю. Об'єктивні показники самоконтролю: вага, пульс, дихання, артеріальний тиск, спірометрія, динамометрія; суб'єктивні - самопочуття, сон, апетит, настрій, ставлення до занять, загальний стан. Ведення щоденника самоконтролю.

13. Техніка хореографічних вправ.

Специфіка хореографічних занять в залі. Вправи для рук і корпусу, побудовані на рухах класичного танцю. Вправи для рук і корпусу, побудовані на рухах народних танців. Характерні вправи історико-побутового танцю. Контрданси. Танці народів світу та сучасні.

13. Техніка художньої гімнастики.

Удосконалення вправ художньої гімнастики. Вправи для м'язів рук, тулубу, голови, ніг. Повторення раніш вивченого матеріалу. Виконання групових композицій під музичний супровід (з предметами та без предметів).

14. Техніка акробатичних вправ.

Характеристика акробатичних вправ, їх структура. Фазова структура окремих елементів акробатики. Акробатика - як засіб фізичної підготовки спортсменок-синхроністок. Удосконалення техніки основних акробатичних вправ: групування, переكاتи, стійка на лопатках, перекиди, стійки, перевороти і напівперевороти. Прийоми страховки. Основні помилки та методика їх усунення. Професійно-педагогічні навички з акробатики, потрібні тренеру із синхронного плавання.

15. Музика на заняттях синхронним плаванням.

Загальні питання побудови та сприйняття музичного твору. Комунікативна функція музики. Структура та механізми художнього впливу музики на спортсменок.

Особливості добору музичних творів для довільних композицій. Компіляція музики. Складання вправ. Художнє моделювання рухів з музичним супроводом.

Принципи проведення занять у залі та на воді під музичний супровід. Особливості ходьби, бігу, стрибків, різновидів пересувань, танцювальних рухів, класичного та характерного екзерсису, загальнорозвивальних і вільних вправ, пластичних мініатюр, синхронної розминки на воді.

17. Медико-біологічні особливості жіночого спорту.

Анатомічні особливості жінок-спортсменок, дівчат, дівчаток, які спеціалізуються в синхронному плаванні (структура та розміри тіла, їх зміни в результаті спортивного тренування).

Фізіологічні особливості спортсменок. Фізіологічні системи, що визначають спортивну витривалість у спортсменок різного віку. Фізіологічні зміни в жіночому організмі під час тренування витривалості. Вікові особливості нервово-м'язового апарату під час швидкісно-силового тренування.

18. Медичні проблеми жіночого спорту.

Менструальний цикл у дівчат та його зв'язок зі спортивною працездатністю. Особливості гігієни дівчат-спортсменок.

Морально-вольова та психологічна підготовка спортсменок. Формування моральності - підґрунтя виховання в школі спорту. Мотивація спортивної діяльності спортсменки. Естетичне виховання - один з аспектів морального виховання. Виховання працьовитості, спрямованості до спортивної боротьби, ініціативності, наполегливості, сміливості, самоволодіння тощо. Вольова підготовка: основні методи, об'єктивні та суб'єктивні труднощі.

Спеціальна психологічна підготовка синхроністок, регулювання психічних станів, пов'язаних з тривалим затриманням дихання. Спортивна форма, особливості мобілізаційної готовності до змагань із синхронного плавання.

Спеціальні засоби та методи керування психічним станом спортсменки: способи налаштування, мобілізація, зняття напруження. Ідеомоторні вправи. Вправи для розслаблення, заспокоєння. Основні засоби та методи виховання морально-вольових і спеціальних психічних якостей спортсменки: систематична участь у змаганнях, спрямований вплив тренера на свідомість і поведінку спортсменки, етичні бесіди та диспути, громадсько-корисна робота в спортивних колективах і поза ними, організація загального режиму життя спортсменки тощо.

8. ВИХОВНА РОБОТА

Виховна робота повинна передбачати практичний зв'язок із загальноосвітньою школою.

Головними виховними чинниками в цій роботі мають бути: особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача; чітка творча організація тренувальної роботи; формування та зміцнення колективу; правильне моральне стимулювання; зразок і товариська допомога досвідчених спортсменок; творча участь спортсменки в складанні планів на черговий етап підготовки та обговоренні підсумків його виконання; товариська взаємодопомога та взаємопотреба; участь в оформленні спортивних залів і споруд.

Ефективними формами виховної роботи є: святкування дня народження школи та випуску тих, хто закінчив школу; оформлення стендів спортивної слави та ін.

Під час проведення навчально-тренувальних зборів у спортивно-оздоровчому таборі можна використовувати такі форми виховної роботи: збори команди, лекції та бесіди про політику, участь у суботниках, зустрічі-звіти з шефськими та іншими трудовими колективами, зустрічі з ветеранами Великої Вітчизняної війни, праці та спорту.

Слід широко використовувати виховні можливості вечорів відпочинку, концертів самодіяльності тощо. Підготовка до цих заходів підвищує активність, почуття колективізму в юних спортсменок.

У виховній роботі ефективним є використання: ритуалу святкового зарахування нових спортсменок у спортивну школу; створення "літопису слави" школи у вигляді альбому з фотографіями та відомостями про видатні досягнення спортсменок; активне залучення нових вихованок до всіх громадських заходів; культурно-масових заходів (відвідування театрів, перегляд кінофільмів, відвідування виставкових залів, зустрічі з цікавими людьми, читання книг, відвідання дискотек, знайомство з визначними пам'ятками). План культурно-масових заходів має бути скоординований з тренувальним процесом.

Тренеру потрібно фіксувати спортивні результати своїх вихованок і відзначати виявлені недоліки в їх морально-психологічній підготовленості, налаштовувати спортсменок перед змаганнями не тільки на зайняття певного місця, але й на проявлення конкретних морально-вольових якостей.

Тренер-викладач має постійно пам'ятати, що комплексний підхід до виховання юної спортсменки передбачає вивчення, облік і використання всіх чинників впливу на особистість не лише в спорті, але й в побуті. Тому розробляючи план ідейно-виховної роботи він повинен заздалегідь планувати вивчення особливостей поведінки вихованок в побуті, їх навчальної та громадської діяльності.

9. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка юних спортсменок складається із загальної психологічної підготовки (цілорічної) та психологічної підготовки до змагань.

Загальна психологічна підготовка передбачає формування особистості та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, спеціалізованих психічних функцій та психофізичних якостей.

Психологічна підготовка до змагань складається з двох розділів: загальна психологічна підготовка до змагань, яка проводиться протягом усього року, та спеціальна психологічна підготовка до виступу в конкретних змаганнях.

У ході загальної психологічної підготовки до змагань формуються високий рівень змагальної мотивації, змагальні риси характеру, передзмагальна та змагальна емоційна стійкість, здатність до самоконтролю та саморегуляції в змагальних умовах.

У ході психологічної підготовки до конкретних змагань формується спеціальна (передзмагальна) психічна бойова готовність спортсменки перед

виступом, що характеризується упевненістю у своїх силах, прагненням до обов'язкової перемоги, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю довільно управляти діями, емоціями та поведінкою, умінням ефективно виконувати під час виступу дії та рухи, потрібні для перемоги.

У процесі управління нервово-психічним станом знімається нервово-психічне напруження, відновлюється психічна працездатність після тренувань і змагальних навантажень, розвивається здатність до самостійного відновлення. Нервово-психічне відновлення здійснюється за допомогою словесних впливів, відпочинку, перемикавання на інші види діяльності та інших засобів. Для цієї мети також використовуються засоби культурного відпочинку та розваги, відновлювальні заходи.

Засоби та методи психолого-педагогічних впливів повинні включатися в тренувальний процес на всіх етапах і періодах цілорічної підготовки. На заняттях груп початкової підготовки основний акцент робиться на формування інтересу до спорту, правильної спортивної мотивації, загальних моральних і спеціальних морально-психологічних рис характеру (працьовитість, дисциплінованість, відповідальність за виконання плану підготовки та результати виступу, повага до тренера, вимогливість до себе тощо.) У групах попередньої базової підготовки провідними є розвиток спортивного інтелекту, здатності до саморегуляції, формування вольових рис характеру, розвиток оперативного мислення та пам'яті, спеціалізованих сприйняття, створення загальної психічної підготовленості до змагань. На заняттях груп спеціалізованої базової підготовки основна увага приділяється вдосконаленню вольових рис характеру, здатності до саморегуляції, спеціалізованого сприйняття, складних сенсомоторних реакцій та оперативного мислення, а також формуванню спеціальної передзмагальної та мобілізаційної готовності, здатності до нервово-психічного відновлення.

У цілорічному циклі підготовки при розподілі об'єктів психолого-педагогічних впливів повинні бути розставлені наступні акценти: в підготовчому періоді підготовки виділяються засоби та методи психолого-педагогічних впливів, пов'язані з морально-психологічною освітою спортсменок, розвитком їх спортивного інтелекту, роз'ясненням цілей та завдань участі у змаганнях, змістом загальної психологічної підготовки до змагань, розвитком вольових якостей та спеціалізованого сприйняття, оптимізацією міжособистісних відносин і сенсомоторною довершеністю загальної психологічної підготовленості. У змагальному періоді підготовки наголос робиться на вдосконалення емоційної стійкості, властивостей уваги, досягнення спеціальної психічної готовності до виступу та мобілізаційної готовності в змаганнях. У перехідному періоді використовуються переважно засоби та методи нервово-психічного відновлення організму.

Протягом всіх періодів підготовки застосовуються методи, які сприяють удосконаленню моральних рис характеру, прийоми психічної регуляції. Акцент в розподілі засобів і методів психологічної підготовки вирішальною мірою

залежить від психічних особливостей спортсменок, завдань їх індивідуальної підготовки, спрямованості тренувальних занять.

10. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Придбання навичок суддівства та самостійного проведення занять є обов'язковим для всіх навчальних груп підготовки. Інструкторська та суддівська практика проводиться з метою отримання вихованками школи звання інструктора-громадського працівника, судді зі спорту та послідовного залучення їх до тренерської та суддівської роботи, а також має велике виховне значення: у тих хто займається, виховується смак до наставництва, свідоме ставлення до тренувального процесу, повага до тренерів і суддів.

Навички організації та проведення занять і змагань набуваються протягом усієї багаторічної підготовки в процесі теоретичних занять і практичної роботи в якості помічника тренера, інструктора, помічника судді.

У групах початкової підготовки проводиться колективний розбір тренувальних занять і змагань, вивчаються правила змагань. Окремі, найбільш прості за змістом тренувальні заняття спортсменки виконують самостійно. Вони залучаються до підготовки місць змагань і допомагають у суддівстві іспитів зі складання контрольних нормативів.

У групах попередньої базової підготовки спортсменки беруть участь в проведенні тренувальних занять як помічники тренера, разом з ним складають плани підготовки, залучаються до суддівства контрольних змагань.

У групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень спортсменки виконують деякі частини тренувань самостійно, проводять окремі заняття з більш молодшими групами як помічники тренера та інструктора, беруть участь у суддівстві контрольних та офіційних змагань, виконують потрібні вимоги для отримання звання інструктора та судді зі спорту.

11. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Засвоєнню високих тренувальних навантажень сприяють спеціальні відновлювальні заходи, які поділяються на 4 групи: педагогічні, психологічні, гігієнічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби є основними, тому що за умови раціональної побудови тренування інші засоби відновлення виявляються менш ефективними. Педагогічні засоби передбачають оптимальну побудову кожного тренувального заняття, спортивних тренувань у мікро- та мезоциклі, на окремих етапах тренувального циклу, що сприяє стимуляції відновлювальних процесів.

Навчання прийомів психорегулювання здійснюють кваліфіковані психологи. Проте у спортивних школах зростає також роль тренера-викладача в управлінні вільним часом вихованок, у знятті емоційного напруження (ці

чинники суттєво впливають на характер і перебіг відновлювальних процесів). Важливе значення має визначення психологічної сумісності спортсменок.

Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені. Це вимоги до режиму дня, праці, навчальних занять, відпочинку, харчування. Обов'язковим є дотримання гігієнічних вимог до місць занять, побутових приміщень, інвентарю.

Медико-біологічна група відновлювальних засобів включає в себе раціональне харчування, вітамінізацію, фізичні засоби відновлення. Для організації харчування на зборах слід керуватися рекомендаціями Інституту харчування, які ґрунтуються на принципах збалансованого харчування, розроблених академіком А.А. Покровським. Додаткове введення вітамінів у харчування передбачається в зимово-весняний період, а також в період напружених тренувань.

Фізичні чинники являють собою велику групу засобів, що використовуються в фізіотерапії. Раціональне застосування фізичних засобів відновлення сприяє запобіганню травм та захворювань опорно-рухового апарату. У спортивній практиці широко використовуються різні види ручного та інструментального масажу (підводний, вібраційний), душі, ванни, сауни, фізіотерапевтичні методи локального впливу (гальванізація, електрофорез, солюкс тощо), локальні баровпливи, електростимуляція та ін. Передозування фізіотерапевтичних процедур призводить до пригнічення реактивності організму. Тому в шкільному віці в одному сеансі не слід застосовувати більше однієї процедури, протягом дня - також не більше одного сеансу.

Засоби загального впливу (масаж, сауна, ванни) призначаються не частіше 1-2 разів на тиждень, медико-біологічні засоби - тільки лікарем і здійснюються під його наглядом.

Засоби відновлення використовуються при зниженні спортивної працездатності або погіршенні стерпності до тренувальних навантажень. У тих випадках, коли відновлення працездатності здійснюється природним шляхом, додаткові відновлювальні засоби можуть призвести до зниження тренувального ефекту та погіршення тренуваності. У групах початкової та попередньої базової підготовки слід уникати застосування медико-біологічних засобів.

12. ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогічний контроль є важливою складовою тренувального процесу в синхронному плаванні. Проводиться з метою оцінювання рівня фізичної, тактичної, психологічної та функціональної підготовленості спортсменок. З урахуванням рівня спортивної майстерності обираються контрольні завдання, що включають різні за спрямованістю вправи - загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі (близькі за специфікою до змагальних) і змагальні. Важливою складовою контролю є аналіз змагальної діяльності, на підставі якого намічаються основні цільові настанови та структурується тренувальний процес. Педагогічний контроль здійснюється на всіх етапах багаторічної спортивної

підготовки в рамках макро-, мезо-та мікроциклів, тренувального дня та тренувального заняття. Контроль може бути етапним, поточним та оперативним.

Етапний контроль проводиться 2-3 рази на рік з метою коригування процесу підготовки по періодах та етапах тренувального мікроциклу та виявлення закономірностей фазового розвитку спортивної форми. В якості основних завдань - визначення відсоткового співвідношення компонентів загальної та спеціальної підготовки, питомої ваги технічної підготовки, ступеня стомлення та стерпності до навантажень у спортсменок, резервних можливостей їх організму.

Мета поточного контролю - аналіз поточного стану спортсменок та їх готовності до виконання тренувальних програм, до досягнення запланованого результату. Для оцінки поточного стану спортсменок застосовуються стандартні тести. У синхронному плаванні вони проводяться на суші та у воді. Після тренувальних завдань реєструються частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ) та інші функціональні показники. Отримані дані заносяться до протоколу педагогічних спостережень для подальшого аналізу.

Систематичний самоконтроль за станом здоров'я, сном, апетитом, емоційним станом дає досить точну інформацію про адаптаційну стійкість організму до навантаження, а застосування сучасних технічних засобів і технологічних установок дозволяє збалансувати тренувальне навантаження, не допускаючи перенапруження, і досягти максимального тренувального ефекту.

Оперативний контроль проводиться для реєстрації величини, спрямованості, координаційної складності та динаміки навантаження - тренувальної вправи або серій вправ. Різні тренувальні завдання викликають різні зміни в організмі. ЧСС може стати досить об'єктивним показником для оцінки сумарної навантажувальної вартості вправ і ступеня відновлення організму спортсменки після виконання вправи або серій вправ. Оперативний контроль сприяє грамотному підбору тренувальних комплексів і параметрів фізичного навантаження з урахуванням віку та кваліфікації спортсменок, дає уявлення про психічний зміст навантаження, характер і тривалість відпочинку між вправами або заняттями.

Лікарський контроль за станом здоров'я спортсменок та їх фізичним розвитком є обов'язковим і проводиться лікувально-фізкультурним диспансером. На кожен спортсменку заводиться медична карта встановленого зразка.

Для дівчаток, що займаються в групах початкової та попередньої базової підготовки (1-2-го років навчання), передбачається районне диспансерне обстеження 1 раз на рік, в яке включені здавання основних аналізів та огляд лікарями-спеціалістами. Крім того, напередодні змагань діти проходять поточний огляд лікаря-терапевта для отримання довідки з допуску до змагань.

Вихованки груп попередньої базової підготовки (понад 2 років навчання) і груп спеціалізованої базової підготовки проходять поглиблене медичне

обстеження (районне або міське) 2 рази на рік за програмою диспансеризації, куди входять обов'язкові функціональні проби (обстеження) з навантаженням.

Члени збірної команди проходять поглиблені медичні обстеження (ПМО), етапні комплексні обстеження (ЕКО) та поточні обстеження (ПО) в міських лікарсько-фізкультурних диспансерах або спортивно-медичних центрах за спеціально розробленою програмою, що включає допінг-контроль.

Завдання цих обстежень - визначити функціональну підготовленість, стан здоров'я спортсменок після кожного етапу тренувань або перед відповідальними змаганнями. У разі появи симптомів перенапруження призначаються відповідне лікування, відновлювальні заходи, відпочинок, надаються практичні рекомендації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. Є.Г.Соколова. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 160 с.
2. Андреева Н.А., Ефимова С.П., Ефремов Л.И. и др. Прыжки в воду. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 232 с.
3. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебн. пособие, - М., 2004.
4. Васильева О.В. Танец. - М.: Искусство, 1968. - 247 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 176 с.
6. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 110 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. проф. М.Я.Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
8. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронне плавання. - К.: Здоров'я, 1979. - 104 с.
9. Плавание: Учебное пособие для педагогического факультета институтов физической культуры /Под ред. Н.Ж.Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
10. Синхронное плавание. Правила соревнований. - М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983. - 53 с.
11. Усовершенствование двигательных движений спортсменов водных видов спорта: Сборник научных работ. - Ленинград, 1989. - 120 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 176 с.
13. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. ред. Т.С.Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232с.

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Організація навчально-тренувальної роботи у спортивних школах	4
2. Організаційно-методичні рекомендації	6
2.1. Етапи та вікові особливості спортивної підготовки в синхронному плаванні	6
2.2. Мета й завдання спортивної підготовки	12
2.3. Зміст спортивної підготовки (загальна схема)	13
2.4. Завдання та основна спрямованість навчально-тренувальної роботи по етапах багаторічної підготовки	14
2.5. Початковий відбір до занять синхронним плаванням	16
3. Групи початкової підготовки	16
4. Групи попередньої базової підготовки	28
4.1. 1-й рік навчання	32
4.2. 2-й рік навчання	42
4.3. 3-й рік навчання	58
4.4. Більше 3 років навчання	72
5. Групи спеціалізованої базової підготовки	84
5.1. 1-й рік навчання	85
5.2. 2-й рік навчання	98
6. Групи підготовки до вищих досягнень	116
6.1. Стисла характеристика вправ синхронного плавання для груп підготовки до вищих досягнень 1 та 2-го років навчання	117
7. Теоретична підготовка	127
7.1. Групи попередньої базової підготовки	129
7.2. Групи спеціалізованої базової підготовки	133
8. Виховна робота	137
9. Психологічна підготовка	138
10. Інструкторська та суддівська практика	140
11. Відновлювальні заходи	140
12. Педагогічний та лікарський контроль	141
Література	144

СИНХРОННЕ ПЛАВАННЯ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж