

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА
«СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА»**

Рассмотрена и согласована на заседании
тренерского совета

«___» _____ 20___ г.
протокол № ___

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СЦ Тосненского
района»

_____ А. Н. Карасев

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта синхронное плавание

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта синхронное плавание

(приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 692)

Срок реализации программы 5 лет

г. Тосно

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (утв. приказом Министерства спорта РФ № 692 от 30 августа 2013 г.) и на основании Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (направлены письмом Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ – 04-10/2554). В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов по виду спорта синхронное плавание в МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА».

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных спортсменов синхронного плавания и содействия успешному решению задач их физического воспитания на различных этапах подготовки.

Настоящая программа содержит комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний тренировочный период.

В структуру программы включены основные цели и задачи подготовки спортсменов, режим тренировочной работы, условия зачисления в МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА» и перевод спортсменов на последующие этапы обучения, программный материал по этапам подготовки, средства и методы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительных и воспитательных мероприятий, план спортивных соревнований на каждом этапе подготовки.

Цель программы:

- подготовка спортсменов синхронного плавания высокой квалификации;
- подготовка членов спортивных сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации по синхронному плаванию.

Программный материал объединен в целостную систему, которая строится на преемственности программ спортивной подготовки различных этапов и предполагает решение следующих **основных задач:**

Обучающие:

- разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
- ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, фигуры и композиции);
- совершенствование техники гребковых движений рук.
- овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду.

- повышение уровня соревновательной деятельности в синхронном плавании;
- подготовка инструкторов и судей по синхронному плаванию.

Воспитывающие:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем;
- воспитание эмоциональных и психофизиологических качеств, способствующих преодолению стрессовых ситуаций в выступлениях;
- развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремлённости и трудолюбия юных спортсменок.

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- целенаправленное воспитание физических качеств;
- содействие развитию знаний и умений, приобретенных в синхронном плавании, для использования в практической деятельности и повседневной жизни.

Основной целью спортивной подготовки является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется данной программой спортивной подготовки, разработанной и реализуемой ГБУ «ЦСП ВВС», осуществляющим

спортивную подготовку в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание.

При разработке методической основы тренировочного процесса программы спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание составители программы МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА» руководствовались следующими принципами и подходами:

1) *Направленность на максимально возможные достижения.*

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.*

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) *Индивидуализация спортивной подготовки.*

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, уровня спортивного мастерства.

4) *Единство общей и специальной спортивной подготовки.*

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

5) *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.*

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) *Возрастание нагрузок.*

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

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Основной показатель работы МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА» по синхронному плаванию - стабильность состава спортсменов, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, вклад в подготовку сборных команд страны, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания спортсменов в МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА». В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели.

Характеристика вида спорта синхронное плавание, его отличительные особенности

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

По составу участников синхронное плавание — женский вид спорта (в некоторых странах в соревнованиях участвуют и мужчины).

По условиям проведения соревнований синхронное плавание — вариативное многоборье.

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

Синхронное плавание обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта, — красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений,

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

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

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

На детских и юношеских соревнованиях, кроме произвольных программ, все спортсмены выступают и в обязательной программе («школе»).

Синхронное плавание - вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Для соревнований по синхронному плаванию бассейн должен быть размером 20 м x 30 м, при этом на площади 12 м x 12 м, глубина должна быть не менее 3 м. Температура воды должна быть 26 °С +/- 1 °С. Вода должна быть прозрачной от поверхности до самого дна, чтобы обеспечить видимость при оценке выполнения элементов.

Правила

12 лучших дуэтов выходят в финал, где они вновь выполняют произвольную программу. В командных соревнованиях следует сразу финал, в котором выполняется техническая и произвольная программы.

Техническая программа

Требования к технике исполнения в синхронном плавании очень жесткие. Спортсменки могут выполнять упражнения под произвольный музыкальный аккомпанемент, но они должны выполнить все элементы в строго установленном порядке. Требуемые к выполнению элементы определяются каждые четыре года Техническим комитетом синхронного плавания. На выполнение каждого элемента программы дуэтам дается 20 секунд, командам 50 секунд.

Произвольная программа

Для произвольных упражнений и команды, и дуэты могут сами подбирать упражнения и музыку. Они должны не только создать единую композицию, но и включить в нее сложные элементы. При выполнении произвольной программы спортсменки тоже должны использовать всю площадь бассейна, изменять в процессе режим и темп, включать новые элементы, неожиданные рисунки движений, их изменение и движения над водой.

Произвольная программа продолжается в течение 4 минут для дуэтов и 5 минут для команд.

Подготовка к выполнению (исходное положение)

При выполнении всех программ участницам предоставляется 10 секунд для занятия исходного положения. Оно задает тон всему выступлению, дает понять судьям и зрителям, что стоит ожидать от выступления и создает хорошее первое впечатление.

Судейство

Подобно гимнастике и прыжкам в воду судьи оценивают различные стороны выступления по 10-бальной системе. Дискретность оценки - 0,1 балла. Две группы судей, по 5 человек в каждой располагаются вокруг бассейна. Одна группа оценивает технику исполнения, другая - артистизм.

Техника исполнения

Оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Спортсменки должны находиться глубоко в воде, движения должны быть гибкими и уверенными и должны быть точными от начала до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки, совершать движение частями тела и перемещения.

Артистизм

К нему относятся чувственность исполнения и внешнее впечатление, выполнение упражнений с точки зрения хореографии. Также проверяется соответствие музыкального аккомпанемента выполняемым движениям.

Подсчет очков

Высшая и низшая оценки не учитываются. Выводится средняя оценка по трем оставшимся. Техническая оценка умножается на 0,6, в то время как оценка за артистизм - на 0,4. Сумма очков является оценкой за выполнение программы. Но это не окончательная оценка. Для определения победителя и окончательного распределения мест оценки за технические и произвольные упражнения увеличиваются на 35 % и 65 % соответственно. Когда эти две суммы складываются, получается окончательный результат. Все подсчеты производятся электронным способом.

Нарушения

И в произвольной, и в технической программе исполнителям могут начисляться 2 штрафных очка за грубые нарушения, например, отталкивания от дна бассейна для помощи себе и партнеру. Одно очко начисляется за менее грубые нарушения, например, за просроченное время при подготовке и выполнении программы и элементов. В

технической программе 2 очка, кроме того, начисляются за пропущенный обязательный элемент, 0,5 очка за пропущенную часть элемента.

Дополнительные правила:

- если спортсмен добровольно прекращает выполнение программы, то дуэт или команда дисквалифицируется. Если это происходит при подготовке, и выполнение программы начинается снова, то следует штраф в 2 очка;
- музыка должна быть слышна только над водой и с уровнем не более 90 Дб;
- объявляется равенство результатов только в финальном результате, подсчитанном с точностью до 3 десятых очка;
- в технической программе рефери принимает окончательное решение после просмотра видеозаписи.

Специфика организации тренировочного процесса по виду спорта синхронное плавание.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс воспитания, обучения, оздоровления, а также развития двигательных качеств и повышения уровня специальной подготовленности спортсменов. Целью спортивной тренировки является гармоническое, всестороннее развитие человека и достижение высокого уровня спортивных результатов. Совершенствование тренировочного процесса является одним из важнейших факторов успешного выступления спортсменов на различных соревнованиях.

МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА» организует работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время могут проводиться тренировочные мероприятия (сборы). В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин тренировочных планов. Тренировочно-соревновательный сезон начинается в сентябре и заканчивается в июле. Годовой объем тренировочной работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные, теоретические занятия и тренировочные мероприятия, работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика спортсменов. Расписание тренировок составляется администрацией МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Тренировочный процесс в ГБУ «ЦСП ВВС» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

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

Этапы многолетней спортивной подготовки

ГБУ «ЦСП ВВС» в своей деятельности реализует следующие этапы:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность подготовки зависит от объема, интенсивности и качества спортивной тренировки.

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

На тренировочный этап (спортивной специализации) принимаются спортсменки на конкурсной основе, прошедшие предварительную подготовку (не менее года) и выполнившие приёмные нормативы по спортивному плаванию и общефизической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства предусматривает зачисление спортсменок, выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. При переводе на последующие этапы подготовки на этом этапе учитываются спортивный результат на ответственных соревнованиях года, динамика прироста спортивных показателей по ОФП, СФП и смежным дисциплинам.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) проходят одарённые спортсменки, выполнившие норматив мастера спорта или мастера спорта международного класса, прошедшие комплексное обследование во врачебно-физкультурном диспансере, контрольные соревнования, специальные тестирования по ОФП, СФП и технической подготовке.

Уровни многолетней спортивной подготовки

Целенаправленное и систематическое применение разнообразных средств и методов тренировки приводит к положительным изменениям в организме спортсмена, которые определяют уровень его подготовленности. Спортивная подготовленность характеризуется целым комплексом изменений, происходящих под влиянием проведения различных видов подготовки: технической, физической и т.д. Под воздействием нагрузок растёт тренированность отдельных органов и систем, повышается уровень развития физических и волевых качеств. Правильное построение процесса многолетней подготовки обеспечивает ежегодное повышение уровня спортивной подготовленности.

Специальная физическая подготовка (СФП) характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения.

Спортивная подготовленность - это комплексный результат физической (степени развития физических качеств), технической (уровня совершенствования двигательных навыков), психической (уровня совершенствования моральных и волевых качеств) подготовок.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований.

Тест - неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным (соревновательным) упражнением или двигательным качеством. Процедура выполнения

теста называется тестированием, результатом которого является численное значение, полученное в ходе измерений. Правильное определение цели тестирования содействует правильному подбору тестов. Как правило, для оценки подготовленности спортсмена используется несколько тестов.

Комплексная оценка подготовленности спортсмена предусматривает оценку:

- специальной физической подготовленности;
- технико-тактической подготовленности;
- психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам.

Оценка технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляется визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники (число действий), разносторонность техники (степень разнообразия двигательных действий) и эффективность (спортивный результат).

Оценка тактической подготовленности - это оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успехов в соревнованиях. Она предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями.

Оценка психологического состояния - это оценка психической готовности к соревнованиям (настойчивость, упорство, целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность и т.д.).

Специальную физическую и спортивную подготовленность лучше всего оценивать по разрядным нормам спортивной квалификации, разрядным требованиям. Это позволяет каждому спортсмену сопоставить свои достижения с достижениями других спортсменов и не только в избранном виде спорта, но и во всех других. Спортивная классификация предусматривает систематическое поддержание и повышение приобретаемой спортсменом квалификации. Периодически нормы и требования Единой спортивной классификации усложняются, стимулируя тем самым совершенствование методики тренировки, спортивной техники, тактики и таким образом содействуя росту спортивного мастерства. Следовательно, выполнение норматива, разрядных требований может служить интегральным тестом, мерилем уровня специальной физической подготовки.

Однако в процессе спортивной тренировки часто возникает необходимость текущего контроля и самоконтроля состояния спортивной подготовленности, включающей различные ее компоненты. Для самоконтроля пригодны простейшие тесты и контрольные упражнения, не требующие специального оборудования и предварительной подготовки. Кроме того, следует иметь в виду, что оценке при самоконтроле могут быть подвергнуты только отдельные стороны, физические качества, имеющие важное значение в структуре специальной физической подготовки.

Уровни спортивного отбора.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Качественно видоизменяясь, отбор входит в систему многолетней подготовки.

В МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА» необходимо использовать в своей деятельности следующие уровни спортивного отбора:

Второй уровень — углубленный отбор для выявления перспективных девушек, обладающих высоким уровнем способностей к синхронному плаванию.

Третий уровень — отбор для выявления спортсменов для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации. Отбор осуществляется на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе, тестирования и обследования вовремя специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов.

Четвертый уровень — отбор для выявления спортсменов в различные сборные команды для определения участников ответственных соревнований. С этой целью анализируется информация о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в своем клубе, в сборной команде, изучается соревновательная деятельность на национальных чемпионатах, на тренировочных сборах.

В отборе участвуют тренеры, работающие с данным контингентом, и группы экспертов из числа ведущих специалистов данного региона.

Отбор в синхронном плавании

При отборе нужно опираться на уровень двигательной подготовки спортсменки, ее желания заниматься данным видом спорта, а также на *физические качества*: гибкость

позвоночника, подвижность в суставах (тазобедренном, голеностопном, плечевом), координацию, плавучесть.

Стоит обратить внимание на *антропометрические данные*: особенно ценятся спортсменки с длинными конечностями, узким тазом, и небольшим по отношению к ногам туловищем.

При отборе оцениваются пластические и ритмические способности: умение двигаться под музыку, воспроизводить заданный ритм.

Ступени многолетней спортивной подготовки.

Продолжительность подготовки зависит от объема, интенсивности и качества спортивной тренировки.

Исходя из этого, следует обратить внимание на общепринятые ступени подготовки:
Первая ступень: овладение основами синхронного плавания;

Вторая ступень: совершенствование:

Третья ступень: мастерство.

На *первой ступени* особое внимание необходимо уделять формированию устойчивого интереса юных спортсменок к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию.

Задачи периода:

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

Вторая ступень, т.е. *совершенствование* предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; освоение техники синхронного плавания.

Третья ступень - мастерство, предполагает достижение максимальных результатов.

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

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	12	6 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	13	5

2.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и уровню спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов,

2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34	22 - 28	17 - 23	8 - 12	8 - 12	4 - 6
Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28	26 - 34	26 - 34	31 - 39	26 - 34	26 - 34
Техническая подготовка (%)	36 - 47	36 - 47	39 - 51	43 - 55	48 - 62	52 - 68
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	3 - 4	3 - 4	2 - 4	2 - 4	3 - 4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4	3 - 5	3 - 5

3.

3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов по синхронному плаванию. В таблице приводится рекомендуемое количество соревнований в годичном цикле на разных этапах подготовки.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	
Контрольные	3	3	1 - 3	1 - 2
Отборочные	1 - 3	1 - 3	2 - 3	2
Основные	4 - 6	4 - 6	5 - 7	5. - 7

4. Режимы тренировочной работы

Превышение рекомендуемой недельной тренировочной нагрузки не допускается. Продолжительность тренировочной недели 6 дней.

В основу режима тренировочной работы в МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА» заложена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства.

Этап подготовки (год)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество тренировок в неделю	Максимальное количество тренировок часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец сезона
<i>тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>				
3-й	10-11	6	15	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, хореографии, акробатике, плаванию, III -II разряд по синхронному плаванию
4-й и более	12-13	6	18	Выполнение нормативов нормативы по ОФП, СФП, хореографии, акробатике, плаванию, I разряд по синхронному плаванию
<i>этап совершенствования спортивного мастерства</i>				
Безграничные	13-14	6	24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, хореографии, акробатике, плаванию, разряд КМС по синхронному плаванию

че ни й				
<i>этап высшего спортивного мастерства</i>				
Без огра ниче ний	с 15	6-7	30-32	Выполнение требований по ОФП, СФП, норматива МС по синхронному плаванию.

5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в ГБУ «ЦСПВВС Ленинградской области»

5.1. Медицинские требования.

В соответствии со ст. 24 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортсмены имеют право на следующие действия: выбор видов спорта; участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в соответствии с установленными правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях; включение в составы спортивных сборных команд РФ при условии соответствия критериям отбора спортсменов и соблюдения установленного порядка формирования спортивных сборных команд РФ; получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации; заключение трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством; содействие общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите их прав и законных интересов в международных спортивных организациях; осуществление иных прав в соответствии с законодательством РФ.

Спортсмены обязаны:

соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных, спортивных и тренировочных мероприятиях, а также при нахождении на объектах спорта; соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные законом; предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в

целях проведения допинг-контроля; соблюдать этические нормы в области спорта; соблюдать положения (регламенты) о физкультурных и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, а также требования организаторов таких мероприятий и соревнований; соблюдать санитарно-гигиенические и медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья; исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством РФ.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится на всех этапах подготовки: тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

УМО для ГБУ «ЦСП ВВС» Ленинградской области» включает:

Уровень спортивной подготовки	Общие клинические исследования	Специалисты	Допуск к занятиям
тренировочный этап (спортивной специализации)	Общий и спортивный анамнез, оценка физического развития, оценка функционального состояния, определение физической работоспособности	Врач-невролог, врач-хирург, врач-офтальмолог, врач-отоларинголог, врач-гинеколог для девочек с 11 лет	Врач по спортивной медицине 2 раза в год
Этапы спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства	Общий и спортивный анамнез, оценка физического развития, оценка функционального состояния, определение физической работоспособности	Врач-невролог, врач-хирург, врач-офтальмолог, врач-отоларинголог, стоматолог, врач-гинеколог для девочек с 11 лет, кардиолог, дермато венеролог.	Врач по спортивной медицине 2раза в год

Требования для проведения УМО:

- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с "высокими" и "средними" нагрузками;

Текущее медицинское наблюдение (ТМН) и этапное (периодическое) медицинское обследование (МО) проводится преимущественно врачами-кураторами или спортивным врачом не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла. При необходимости спортсмену могут быть выполнены функциональные и лабораторные исследования.

Дополнительные осмотры проводятся после заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

5.2. Возрастные требования.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13

5.3. Психофизические требования.

Специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте:

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизиологических свойств, от которых зависят, во-первых, динамика приобретения знаний, умений и навыков и, во-вторых, успешности выполнения определенной продуктивной деятельности.

Доминируют специальные способности, представляющие собой совокупность качеств, тесно связанных со специальными навыками. Обладатель комплекса таких физических и психических качеств относится к категории «способный спортсмен» и у

него появляется возможность реализовать себя в стремлении к профессиональному мастерству, главной цели спорта высших достижений.

Способный спортсмен отличается комплексом физических и психических качеств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности. Этот комплекс не статичен: внутри него возможны неравномерное развитие и компенсации, выражающиеся в различных качественных и количественных соотношениях отдельных функций. Этим, в частности, объясняется малое сходство в характере действий спортсменов примерно одного класса даже при равной эффективности этих действий.

Вместе с направленностью личности, волевыми качествами, эмоциональной устойчивостью специальные способности характеризуют пригодность спортсмена. В спорте высших достижений естественно говорить именно о пригодности, рассматривая способности как одно из ее условий.

В качестве критериев спортивной пригодности рассматриваются чаще всего следующие подструктуры индивида:

- подструктура на уровне нервных процессов;
- подструктура на уровне психических процессов;
- структура на уровне личностной направленности и социально обусловленных отношений. Последняя — высшая—выполняет функцию объединения подструктур в единую структуру пригодности.

Одним из этапов реализации стремления к высшему спортивному мастерству является *профессиональный отбор*.

Это *комплекс мероприятий*, направленных на выявление спортсменов в наибольшей степени соответствующих требованиям конкретных видов спорта и отдельных специализаций. Профотбор включает в себя изучение социальных характеристик, уровня общефизической и специальной подготовленности, медико-биологическое и психологическое обследование.

Спортивный профотбор - это процесс длительный, пролонгированный во всю спортивную карьеру спортсмена, т. к. начавшийся с момента комплектования групп начальной подготовки он продолжается вплоть до комплектования сборных команд страны. Выделяются следующие этапы спортивного профотбора:

- определение пригодности к спортивной деятельности;
- выявление индивидов способных к начальной спортивной подготовке;
- определение пригодности к спортивной деятельности в конкретном виде спорта;
- дифференциация по спортивному амплуа;
- определение перспективности к достижению результатов мирового уровня;

- отбор исполнителей для участия в конкретных соревнованиях.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Важность психологического аспекта отбора и иерархическая сложность выделяемых психологических качеств спортсмена требуют строго соблюдать основные методологические принципы психологического отбора в спорте

Принцип системности. Играя главную роль, предусматривает взаимосвязанную разработку процедуры отбора, изучения психологических особенностей спортсменов высокого класса, прогнозирования результатов тренировок и спортивных достижений.

Принцип научной обоснованности. Требуется специальной научной проверки и глубокого теоретического обоснования разработанных правил отбора в каждом конкретном виде спорта, для определенных соревновательных ситуаций.

Принцип комплексности. Подчеркивает многоплановость проблемы отбора и устанавливает необходимость принятия решения о позитивном или негативном результате диагностики только на основе всего комплекса информации: социальной, педагогической, медико-биологической, экономической, психологической.

Принцип пролонгированного, динамического отбора. Согласно этому принципу отбор в спорте есть непрерывный процесс изучения и диагностики спортивно-значимых свойств и качеств личности спортсмена, на протяжении всей его спортивной карьеры.

Принцип педагогической ценности. Определяет важность использования результатов психодиагностического обследования спортсменов не только для задач отбора наиболее одаренных, но и для управления тренировочным процессом, ходом соревновательной борьбы; для целенаправленного построения процессов воспитания, тренировки, рекреации и восстановления, а также разработки новых учебно-тренировочных средств.

Принцип адаптивности. Предусматривает гибкость, изменяемость критериев отбора в связи с изменением требований к спортсменам.

Принцип гуманизма отбора. Он играет защитную роль как на стадиях выбора вида спорта, защищая спортсмена от непосильных нагрузок и разочарований неправильно выбранной специализации, так и при постановке нереальных целей достижения.

Принцип актуальности указывает роль и место психологического отбора в системе подготовки к достижению максимальных спортивных результатов, в современных условиях в значительной степени зависящих от способностей и индивидуальных качеств психики спортсмена.

Принцип практичности. Требуется рентабельности не только по материальным затратам на оборудование и обучение специалистов, но и по частоте, продолжительности обследований и оперативности получаемых психодиагностических рекомендаций.

разделять модели свойств личности спортсмена для психологического отбора на следующих уровнях:

- **свойства личности.** Данная модель отражает наиболее консервативные качества индивида и служит целям долгосрочного прогноза.

- **психические процессы и психомоторные качества.** Эти качества поддаются развитию, а модель отражает уровень психофизической подготовленности спортсмена на определенном этапе учебно-тренировочного процесса и служит целям среднесрочного прогноза.

- **психические состояния.** Данная модель отражает наиболее изменчивые и внешне зависимые свойства психики, а построение её сопряжено с большими теоретическими и методологическими трудностями, связанными с объединением множества факторов - кроме количественных изменений в конкретный момент времени данная модель включает особенности предшествующей динамики состояния за некоторый промежуток времени, влияние биоритмов организма и личной мотивации. Это модель интегральной готовности к достижению максимального спортивного результата, и она служит целям срочного прогноза.

Психологический отбор осуществляется с помощью «батарей тестов», показатели которых вошли в интегральную оценку профессиональной пригодности спортсмена. При проведении обследования при отборе соблюдаются стандартные требования к его условиям, в первую очередь это мотивированность спортсмена и стандартность методики и условий. Анализ полученных результатов и принятие решения осуществляется исходя из задач отбора - отсева малоперспективных или выбор высокоодаренных.

Надежность характеризует способность спортсмена выступать на ответственных соревнованиях на уровне своих лучших тренировочных результатов. В системе подготовки спортсменов синхронного плавания в ГБУ «ЦСПВВС Ленинградской области» психофизиологический отбор производится на основании данных критериев при возможности привлечения специалистов соответствующего уровня.

6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки для спортсменок приведены в таблице

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	10 - 12	15 - 18	24	30 - 32
Количество тренировок в неделю	6	6	6	6 - 7
Общее количество часов в год	520 - 624	780 - 936	1248	1560 - 1664
Общее количество тренировок в год	312	312	312	312 - 364

7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

7.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

8.	Гидроперископ для просмотра движений под водой	комплект	1
9.	Доска для плавания	штук	10
10.	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
11.	Лопаточки для плавания	пара	10
12.	Метроном	штук	2
13.	Обруч гимнастический	штук	10
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Станок хореографический	комплект	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	4

7.2. Обеспечение спортивной экипировкой индивидуального пользования из расчета на одного занимающегося

№ пп	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Тренировочный		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
			Кол- во	Срок эксплуатации (лет)	Кол- во	Срок эксплуатации (лет)	Кол- во	Срок эксплуатации (лет)
1	Беруши	пар	1	1	1	1	1	1
2	Зажим для носа	штук	6	1	6	1	8	1
3	Купальник для соревнований	штук			1	1	2	1
4	Купальник для тренировок	штук	2	1	2	1	2	1
5	Обувь для бассейна	пар	1	1	2	1	2	1

6	Очки для плавания	пар	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	1	1	1	1	1	1
8	Тапочки гимнастические	пар	1	1	3	1	2	1
9	Халат	штук			1	1	1	1
10	Шапочка для плавания	штук	2	1	3	1	3	1

8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

В синхронном плавании самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки, составляющих синхронное плавание.

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по синхронному плаванию;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих синхронное плавание.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Выполнение нормативов и соревновательной деятельности на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник).

9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). Основы планирования годичных циклов.

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем

выше стаж и квалификация синхронисток, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Необходимо организовывать дополнительные соревнования и контрольные испытания. Важным является организация соревнований в летний период, в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Годичный макроцикл чем выше спортивная квалификация спортсменок, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

Подготовительный период принято делить на два этапа:

- общеподготовительный этап
- специально-подготовительный этап

Основной задачей **общеподготовительного этапа** является постепенное втягивание организма спортсменок в тренировочный режим последующего периода, повышение уровня общей физической подготовленности, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода проходит подбор музыкальных произведений для произвольных композиций; конструирование новых элементов, тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Основные средства тренировок:

- ОФП - общеразвивающие и укрепляющие упражнения, элементы легкой атлетики;
- СФП – упражнения целенаправленной силовой подготовки, для развития специальной

выносливости, гибкости, координации;

- плавательная подготовка – упражнения для развития анаэробной и аэробной производительности, ныряние, прикладное плавание (используется преимущественно 18 равномерно-дистанционный метод и переменный);
- выполнение технических элементов с акцентом на геометрию и гребковые движения;
- акробатика – разучивание акробатических элементов и силовых поддержек.

Соревновательный период делится на 2 этапа:

- Предсоревновательный этап;
- Собственно соревновательный этап.

Задачи предсоревновательного этапа:

- создание прочного фундамента физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- целенаправленное развитие физических качеств и способностей синхронисток, влияющих на эффективность соревновательной деятельности;
- повышение объема тренировочных нагрузок;
- постановка и разучивание новых композиций;
- контрольно-рейтинговые соревнования;
- УМО

Основные средства подготовки:

- ОФП – упражнения на тренажерах, с эластичными бинтами, гантелями, выполнение элементов ОФП в скоростном режиме, упражнения на гибкость;
- Плавательная подготовка – воспитание базовой выносливости, скоростных качеств (плавание средних и коротких дистанций). Использование интервального, повторного и контрольного метода спортивной тренировки;
- СФП и ТП на воде – специальные скоростные передвижения по воде, элементы технической и произвольной программ, вращательные элементы, выталкивания, выпрыгивания, упражнения с отягощениями на воде;
- Хореография – классический экзерсис, элементы народного и современного танца, просчет произвольных композиций под музыку в зале;
- Акробатика – отработка акробатических элементов на суше и на воде, подготовка к сложным трюковым элементам и выполнение их на воде;
- Постановка произвольных программ и совершенствование техники исполнения.

Задачи соревновательного этапа:

- Повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- Непосредственная подготовка к соревнованиям и участие в них;
- Углубленное совершенствование техники технических элементов и частей произвольных программ;
- Тренировка специальной выносливости и стабильности исполнения произвольных программ полностью;
- Акцент на психологическую подготовку;
- Анализ и коррекция произвольных программ после соревнований.

Основные средства подготовки:

- ОФП – в скоростных режимах;
- СФП – совершенствование специальной гибкости, отработка произвольных композиций под счет и музыку в зале;
- Плавательная подготовка – плавание в виде разминки, серии коротких отрезков с максимальной скоростью;
- Хореография – экзерсис, отработка «суши» произвольных композиций под музыку;
- Специальная техническая подготовка на воде – совершенствование техники частей композиций, прогоны композиций полностью и повторное исполнение частей с малым интервалом отдыха;
- Проведение «контрольно-модельных» тренировок с участием судей, приближенных к условиям соревнований;
- Соревнования.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсменки и уровень ее подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Задачи переходного периода:

- Полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Проведение лечебно-профилактических мероприятий;
- Проведение восстановительных мероприятий;
- Мероприятия по психологической разгрузке.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей синхронисток. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

Основными типами являются: *втягивающие*, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение спортсменок к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется

разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп. *Соревновательные мезоциклы* строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсменки. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, *втягивающие мезоциклы* обычно начинаются *втягивающим микроциклом* с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце *втягивающего мезоцикла* возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность синхронисток.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание для ГБУ «ЦСПВВС Ленинградской области» включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле, организацию и проведение педагогического и медицинского контроля, планирование спортивных результатов по этапам спортивной тренировки. А также практические материалы и методические рекомендации по осуществлению спортивной подготовки в МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА».

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые тренировочные планы по этапам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

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

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

На этом этапе подготовки создаются общие представления о будущем навыке, сложные двигательные действия расчленяются на его составляющие, разучиваются вчерне фазы и элементы навыка, определяются общий ритм и темп выполнения и, по мере изучения, предупреждаются и устраняются наиболее грубые ошибки, приводящие к значительному искажению разучиваемого действия.

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

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

В третьей фазе происходит совершенствование двигательного навыка в процессе длительной и рациональной спортивной тренировки. Повышаются функциональные возможности организма, закрепляется приобретенный навык, действия спортсмена доводятся до высокой степени совершенства и автоматизма. Проводятся мероприятия, направленные на увеличение подвижности прочно сформировавшегося динамического

стереотипа, что необходимо для гибкого приспособления к изменяющимся условиям выполнения конкретного двигательного акта.

Методы обучения спортсменок в синхронном плавании

Индивидуальное плавание. Арсенал фигур, используемых в сольной программе, весьма обширен. Однако для того чтобы эти фигуры хорошо зрительно воспринимались, необходимо их объединить в композиции, дать связки фигур, выполняемых под музыку в определенном ритме и темпе.

В композиции не все фигуры по трудности исполнения будут одинаковыми. Они отличаются друг от друга и различной степенью сложности, и временем, затрачиваемым на их выполнение (от 2—4 до 15 и более секунд). Какие же фигуры можно включать в композицию индивидуального выступления? Прежде всего, следует использовать некоторые уже хорошо известные основные позиции и фигуры: «на спине, согнув колени», «угол вверх», «угол вверх двумя ногами», «угол вверх в погружении», «фламинго», «группировка», «обратная группировка», «кран».

После того, как спортсменки будут достаточно уверенно выполнять отдельные фигуры или упражнения, можно приступить к объединению их в целостные композиции, с которыми можно выступить на соревнованиях и в показательных выступлениях, развлекательных программах на воде.

Из рассмотренных простых фигур можно составить следующие композиции:

1. Вход в воду осуществляется стартовым прыжком с бортика бассейна. Проскользив под водой несколько метров на 4 счета, спортсменка выходит на поверхность в положении «на груди», после чего, сгруппировавшись, принимает положение «на спине» и в этом положении возвращается к стенке бассейна, работая ногами кролем, руки вытянуты вверх.

2. Оттолкнуться и до середины бассейна плыть на левом боку. Левая рука вытянута вверх, правая — у бедра, ноги работают кролем. Затем через грудь перевернуться на правый бок (правая рука вверх, левая — у бедра) и доплыть до стенки бассейна.

3. Проплыть кролем до середины бассейна, затем перевернуться на спину и закончить кролем на спине.

4. Оттолкнуться от стенки руками. Плыть ногами вперед в положении «на спине». Руки работают у бедер или сверху «пропеллером». По сигналу принять позицию «на спине, согнув колени» и плыть в этом положении.

5. Оттолкнуться и до середины плыть смешанным способом: руки — брассом, ноги — кролем. Далее ноги работают кролем, руки — у бедер. Подплывая к стенке бассейна, выполнить поворот «сальто».

6. Оттолкнувшись от стенки, произвести один цикл движений брассом. Далее, сделав длинный гребок руками до бедер, сгруппироваться и сделать кувырок вперед. Этот цикл движений повторяется на протяжении всего пути к противоположной стенке.

7. Оттолкнуться от стенки. До середины проплыть в положении «на спине», руки вверх, ноги — кролем. С ходу выполнить круг прогнувшись «дельфин». Выйти на поверхность в положении «на спине» и в этой позиции продолжить движение.

8. До середины бассейна плыть на груди, руки вверх, ноги работают кролем. На середине пути сгруппироваться и погрузиться вертикально головой вниз. Погрузившись под воду на 30—50 см, всплыть ногами вперед, прогнувшись, и плыть дальше в положении «на спине», ногами вперед. Руки работают у бедер или вверх «пропеллером».

9. Оттолкнуться от стенки. Плыть в положении «на спине», ноги — кролем, руки — вверх. На середине бассейна сгруппироваться и погрузиться головой вперед— вниз, приняв вертикальное положение. Погрузившись на 30—50 см, приостановить движение вниз и, всплыв ногами вперед, в положении «на груди» плыть к стенке бассейна. Руки работают у бедер или вверх «пропеллером».

10. Оттолкнувшись от стенки, плыть на левом боку до середины бассейна, а затем по кругу диаметром 3—5 м. Движения ногами — кролем. Изменив направление движения, плыть на правом боку.

Парное плавание. При выполнении парной комбинации к ее участницам предъявляются повышенные требования — как к технике исполнения самих упражнений, так и к синхронности действий, т. е. согласованию своих движений друг с другом.

Расположение партнеров в парной композиции может быть самым разнообразным: они могут находиться друг за другом в колонне, шеренге, синхронно делать одни и те же упражнения или, если это обусловлено сценарными решениями, выполнять свои действия в соответствии с конкретным сюжетом (сценарием) выступления. Однако во всех случаях требуется, чтобы движения спортсенок были элегантными, непринужденными, выполнялись легко, в точном соответствии с характером музыкального сопровождения и на высоком эмоциональном уровне.

В парную композицию могут включаться упражнения из индивидуальной программы, но выполняемые синхронно двумя спортсменками. Парная композиция может представлять собой и самостоятельное произведение, состоящее из фигур, которые нельзя выполнить в одиночку.

В качестве примера приведем некоторые из фигур парного синхронного плавания.

1. Спортсменки располагаются друг за другом. Передняя захватывает свою партнершу ногами за поясницу. Обе плывут вперед, работая руками кролем, вторая —

движения ногами кролем. В этом положении пловцы могут продвигаться, выполняя движения способом брасс.

2. Обе спортсменки находятся в положении «на спине». Передняя захватывает свою партнершу ногами под мышками и спортсменки продвигаются, выполняя движения руками как при плавании на спине, а вторая — движения ногами этим же способом. Передняя может осуществлять контакт со своей партнершей ногами в области подмышечной впадины или у подбородка.

3. Передняя спортсменка находится в положении «на спине» и захватывает ступнями ног партнершу, находящуюся в положении «на груди», за поясницу или под мышками.

Движения руками выполняются как при плавании способом кроль на спине и кроль на груди, второй номер — движения ногами кролем.

4. В положении плотной группировки, лежа на спине, две спортсменки, взявшись за руки, подтягиваются друг к другу и, оттолкнувшись ступнями ног в противоположные стороны, выполняют «круг прогнувшись». Выйти на поверхность можно в положении «на спине» или вертикально лицом друг к другу.

5. Спортсменки находятся в положении «на спине». Стопы первой партнерши, расположенной сзади, находятся у подбородка второй спортсменки. Движениями руками у бедер обе продвигаются ногами вперед. Согнув одну из ног (в колене, прижав стопу этой ноги к колену выпрямленной ноги, можно продвигаться в этой позиции или в положении «угол вверх»).

6. В положении «на груди» плывущая сзади спортсменка, захватив ноги партнерши двумя руками, резко подтягивает ее ногами назад — вниз под воду, а сама в это время проплывает вперед над партнершей. Далее все повторяется со сменой ролей.

7. Пловцы продвигаются вперед в положении «на спине». Ведущая захватывает вторую спортсменку в области подбородка, а затем выполняет круг прогнувшись и, завершив его, оказывается на месте второго номера. Упражнение выполняется по очереди.

8. Из того же исходного положения, что и в предыдущей фигуре, первый номер выполняет «круг прогнувшись», но не отпускает ноги у подбородка партнерши, а захватывает руками ее голени. Образовав такую комбинацию, спортсменки вращаются в вертикальной плоскости.

Групповое плавание. В создании групповых плавательных композиций принимают участие 3—6 и более спортсменок. Следует иметь в виду, что увеличение состава группы предъявляет к действиям всех участниц большие требования.

Действия каждого члена команды должны стать гармоничной частью всей композиции. А это достигается длительной и упорной тренировкой. Амплуа каждой участницы, ее взаимодействие с партнершами по команде, место в композиции должны быть хорошо продуманы для того, чтобы группа спортсменок выступала как единый, точный и согласованный механизм.

Сначала композицию изучают на суше, на первом этапе проходит тренировка в парах, затем — малыми и большими группами. Когда комбинация будет изучена вчерне, переходят к выполнению ее в воде. После устранения грубых ошибок приступают к шлифовке всей композиции. После того, как спортсменки хорошо усвоят отдельные элементы комбинации, их объединяют в единое целое и выполняют синхронно в различных построениях. Это можно делать вначале под метроном или задавая темп свистком, ударами по металлическому предмету. Во время тренировок или выступлений темп, ритм, деление на такты может производить наиболее подготовленная в музыкальном отношении спортсменка. Руководитель должен умело и своевременно подмечать ошибки в выполнении композиции и соответствующей корректировкой добиваться их устранения.

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

Принцип сознательности предусматривает построение процесса обучения, при котором учащиеся ясно представляют его задачи и конечную цель. Осваивая новые упражнения или фигуры, они не должны механически копировать увиденное движение или элемент, исполненные другими спортсменами, а творчески, сознательно подойти к его изучению, учитывая при этом свои возможности и перспективы, а также возможные неудачи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Принцип прочности. В соответствии с этим принципом приобретенные знания, умения и навыки должны быть прочно усвоены учащимися. Этому способствует

многократное повторение новых упражнений в различных условиях работы. При повторении упражнений в технику исполнения вносятся различные поправки и уточнения — для того чтобы в последующих попытках можно было выполнить эти упражнения значительно лучше.

Двигательные навыки совершенствуются в более сложных условиях выполнения и доводятся до высокой степени совершенства. Оставляется и закрепляется только самое необходимое, проверенное и имеющее практическую ценность, и целесообразность. При повторном выполнении упражнений для их закрепления следует всегда обращать внимание на правильное чередование и последовательность работы и отдыха.

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

Началу занятий синхронным плаванием должна предшествовать *общая плавательная подготовка*: уверенное владение четырьмя спортивными способами плавания в модификации, обусловленной спецификой синхронного плавания. Изменения эти описаны в разделе «Техника синхронного плавания», и овладение ими не связано с ломкой существующего стереотипа плавательных движений.

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

Занятия проводятся в форме бесед и тренировочных занятий.

В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

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

Основными средствами обучения и тренировки являются:

- общеразвивающие упражнения;
- подготовительные упражнения;

- подводящие упражнения;
- основные упражнения.

Основная форма подведения итогов является: участие в текущих и зачетных курсовках, переводные нормативные тесты, соревнования.

2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

2.1. Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется в установленном порядке. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по водным видам спорта.

2.2. Тренер обязан:

- проводить построение и переключку перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Подавать докладную записку в администрацию МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

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

2.4. Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

2.5. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2.6. Группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

2.7. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять

одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

2.8. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

2.9. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми, находящимися в воде.

2.10. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды.

Технику безопасности в синхронном плавании можно разделить на общую и специфическую.

Общие правила:

- Проверять акваторию занятий до и после тренировки
- Проверять состав занимающихся до и после занятий
- Обеспечить внешнее наблюдение за занимающимися на всех этапах обучения при любом уровне спортивной подготовки
- Обеспечить взаимный контроль спортсменов при занятиях в воде

Специфические правила:

- Зона риска синхронного плавания связана с двумя основными позициями: длительной задержкой дыхания, долговременной работой в позиции обратной вертикали

Работа с длительной задержкой дыхания связана со специфической закономерностью: спортсмен, находящийся под водой длительное время, не может контролировать ситуацию предела своих возможностей. Существует понятие ложного второго дыхания, означающее в реальности утрату спортсменом контроля над ситуацией, необходимости помощи со стороны.

- Глубина бассейна должна соответствовать характеру упражнений.
- Проныривания должны заканчиваться в мелкой части бассейна.

3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

3.1. Тренировочный этап (спортивной специализации)

Основные задачи тренировки:

- Укрепление здоровья и закаливание;
- Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками;
- Целенаправленное воспитание физических качеств;
- Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

- Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции), разучивание техники гребковых движений рук;
- Овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду;
- Развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов.

Основные средства тренировки:

- легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах);
- специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей;
- упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма;
- воспитание скоростных качеств;
- хореография;
- художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте;
- упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники обязательных фигур, скоростные передвижения в эгбите, имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение;
- проплывание коротких дистанций на задержку дыхания.

Методы тренировки:

Игровой и соревновательный методы (на суше и воде); круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут; равномерно-дистанционный метод - с умеренной интенсивностью преодоление дистанций до 1000 м кролем, до 800 м - на спине и брассом, до 400 м - комплексным плаванием; повторный метод - повторное проплывание отрезков 25-400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5- 50 м специальными передвижениями синхронного плавания; переменный метод - проплывание дистанций с переменной скоростью (например, 50 м - 75% интенсивности и 50 м - свободно).

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

Контрольный метод тренировки - серия фигур по жеребьевке, контрольный старт по произвольной программе - соло, дуэт, группа

Годовой план распределения тренировочных часов на этапе спортивной специализации (3-й год подготовки)

Содержание занятий	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка	3	-	2	-	1	2	-	-	-	-	2	-	
ОФП	18	12	8	8	9	8	9	8	8	15	20	22	143
СФП	8	8	7	7	7	5	6	7	4	7	8	8	82
Спортивное плавание	24	20	12	12	14	12	14	12	12	22	22	22	198
Хореографическая подготовка	10	9	8	9	4	10	9	18	8	8	8	8	101
Художественная гимнастика, акробатика	5	6	6	6	7	6	6	6	8	8	8	8	80
Техника синхронного плавания	15	25	32	32	30	28	31	31	30	26	20	16	316
Контрольно переводные нормативы	-								2	4			6
Инструкторско – судейская практика	-												
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												

Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ИТОГО													

Общий годовой объем тренировочной работы, предусмотренный максимальным режимом работы, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%. Количество тренировочных часов в неделю - 15. Максимальная продолжительность тренировки в период учебных занятий в общеобразовательной школе – 3-4 часа.

Основные средства тренировки:

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения: Смена направления. Захождение плечом. Фигурная маршировка. Движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движения змейкой, петель.

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

Упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 1 кг): в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении; броски и ловля мяча в различных исходных положениях. С гантелями (вес 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в сторону) - сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях и др.

Упражнения на снарядах: На гимнастической стенке: вис углом, вис согнувшись, подъем прямых и согнутых ног до касания перекладины, подтягивания.

Упражнения на тренажерах: комплекс упражнений для различных мышечных групп.

Легкоатлетические упражнения: Бег в чередовании с ходьбой до 200 м, кроссовый бег, бег с изменением скорости, прыжки в длину и высоту, метания.

Спортивные игры: Волейбол, бадминтон.

Подвижные игры: «Борьба за мяч», «катающаяся мишень», эстафеты волейболистов.

Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 2 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств (резинового жгута, скакалки); с дополнительной внешней опорой

(гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой); повторные пружинные движения. Специальные растягивания на тренажерах. Упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений. Развитие силовых способностей: воспитание скорости и силы. Специальные передвижения с использованием отягощений: гантели (вес 0,5-1 кг), пояса. Развитие способности к длительной задержке дыхания: комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания.

Музыкально-ритмические упражнения: термины «форте» и «пьяно», динамические оттенки музыки (изучение в зале и на воде).

Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей - проплавание отрезков 25,50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки. Дистанционное плавание до 2 км. Развитие задержки дыхания: проплавание 31 различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10). Совершенствование техники стартов и поворотов.

Хореография: Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала): батман тандю плие, батман дубль фраппе, релеве пар терр, релеве-лян на 45°, пор де бра с наклоном корпуса вперед, назад, в сторону. Прыжки: шанжман де пье, эпольман, круазе. Ходы и движения народных танцев: ход дробью «гармошка», «веревочка», с переступанием. Упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, польского, испанского, русского, неаполитанского народных танцев. Народные танцы типа «тынок», «выхилясник».

Художественная гимнастика: Ходьба: широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса. Бег: высокий, широкий, бег «шагом». Прыжки: прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной. Повороты: поворот с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом. Равновесия: равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие.

Акробатика: Стойки: стойка на голове в группировке, стойка на предплечьях и голове, стойка на голове. Колеса: в сторону с места, с разбега. Мосты: из положения стоя встать в положение мост; то же на обе ноги с переходом на одну, вторая полусогнута вверх; переворот назад в стойку на носках. Прыжки на батуте: в вертикали руки вниз, вверх с поворотом на 90° и 180°.

Техника синхронного плавания. Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м). Ознакомление, разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания. Совершенствование техники выполнения обязательных фигур,

соответствующих требованиям III и II взрослого разряда. Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений. Совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую. Ознакомление и разучивание техники классификационных фигур: шаг назад, «нова», тюмлер, продолжительное вращение, «самерсаб», цапля, «эйфель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «Каталина», фламинго, шаг назад из горизонтального угла, барракуда, фламинго с согнутой ногой, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, субмарина, шпиль, вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг вперед, обратный «кран», «сабалина». В фигурах возможны изменения. Построение и разучивание произвольных композиций. Упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения.

Годовой план распределения тренировочных часов тренировочного этапа (4-й и 5-й год подготовки)

Содержание занятий	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка	3	-	-	2	2	-	2	-	-	1	2	-	12
ОФП	14	10	9	5	6	6	6	8	8	10	10	10	102
СФП	13	9	10	7	6	8	6	5	9	9	16	16	114
Спортивное плавание	16	14	13	12	12	14	14	12	14	13	18	18	170
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	12	11	9	9	7	7	7	5	103
Художественная гимнастика, акробатика	10	6	8	9	8	6	12	9	5	7	9	5	94
Техника синхронного плавания	20	26	28	28	28	28	28	32	29	32	30	20	329
Контрольно переводные нормативы	-								4	4			8

Инструкторско-судейская практика	-	-	-	-	1	1	-	-	-	1	-	1	-	4
Восстановительные мероприятия	В течение года													
Медицинское обследование	В течение года													
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану													
ИТОГО	82	74	77	73	75	73	73	75	67	83	93	74	934	

Количество тренировочных часов в неделю - 18. Максимальная продолжительность тренировки в период учебных занятий в общеобразовательной школе – 4-5 часа.

Основные средства тренировки

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Комплексы упражнений с переменным ритмом, серийный метод выполнения.

Упражнения с предметами: с отягощением (гантели, мяч). С набивными мячами (вес 1-1,5 кг): поднимание и опускание мяча прямыми и согнутыми руками в различных направлениях. Наклоны с различными положениями мяча (вверху над головой, за головой, за спиной, в одной руке и т.д.), прыжки с мячом в руках. С гантелями (вес 1-1,5 кг): поднимание и опускание прямых рук во всех направлениях, круговые движения, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, прыжки с гантелями, имитация опорного гребка.

Упражнения на снарядах: Шведская стенка, перекладина: простые висы (согнувшись, прогнувшись), подтягивания, скручивания туловища, удерживания позиций синхронного плавания.

Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): комплекс упражнений для различных мышечных групп.

Легкоатлетические упражнения: Бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции. Прыжки: в длину, в высоту (совершенствование техники). Метания (совершенствование техники и дальности полета).

Спортивные игры: Баскетбол, ручной мяч, футбол.

Подвижные игры: Эстафета баскетболистов.

Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 3 км

Специальная физическая подготовка:

Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание, перерастяжка.

Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений.

Специальные упражнения для вестибулярного аппарата.

Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур.

Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика).

Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов. Развитие общей выносливости. Проплывание дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами. Развитие силовых способностей. Развитие аэробных возможностей (проплавание дистанции 2000 м кролем (дистанционным или интервальным методом). Повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным. Тренировка задержки дыхания. Разучивание и совершенствование техники учебных прыжков в воду.

Хореография: Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала). Батман сутеню вперед, в сторону, назад, батман тандю ку де-пье, батман релеве-лян, гран батман, па-де-бурре (V позиция, лицом к опоре). Пор де бра с разнообразными движениями корпуса. Прыжки: па ассамбле, ассамбле с продвижением, дубль ассамбле. Ходы и продвижения: боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками. Упражнения для рук на основе народно-сценического танца.

Художественная гимнастика. Маховые движения: махи руками в основных плоскостях, в различных направлениях по дуге и по кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно; махи туловищем, раскачивания туловищем, боковой мах с горизонтальной восьмеркой руками. Прыжки: открытые и закрытые, прыжок в сочетании с вальсовым шагом, с наклоном вперед, с поворотами на 180° и 360°, прыжок касаясь кольцом, прыжок согнувшись (вперед, в сторону). Равновесия: равновесие в круглом полуприседе на одной ноге - свободную ногу вперед (согнуть под тупым, под острым углом, прижать носком к опорной), переходы из одного равновесия в другое. Повороты:

одноименный поворот махом, поворот на 360°, разноименный поворот круговым махом. Упражнения с предметами: упражнения с малыми мячами - броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями.

Акробатика: Стойки: на голове (в секундах), на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры). Мосты: мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера). Прыжки на батуте в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Техника синхронного плавания: Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м), разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям I разряда. Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания. Постановка произвольных программ. Работа над выразительностью. Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ. Распространенные ошибки и методика их исправления.

3.2. Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи тренировки:

- Поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма за счет неуклонного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания, приведение ее в соответствие с изменившимися пропорциями тела синхронистки и возросшими функциональными возможностями ее организма. Повышение эффективности и экономичности техники синхронного плавания и надежности при выполнении объемных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Развитие умения варьировать техникой движений (по темпу, амплитуде, усилиям, сложности, длительности нахождения под водой и т.д.), обучение балансированию в воде и рациональному расслаблению. Совершенствование исполнения произвольных программ (артистично, выразительно, легко и непринужденно). Освоение основных современных вариантов техники в каждом виде программы (обязательной и произвольной, технической, комбинированной).
- Накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков (получение звания судьи по спорту). Выполнение (подтверждение) нормативных требований КМС.
- Овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по

теоретической подготовке.

- Воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку в спортивной школе, коллективизма и высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

Основные средства тренировки:

Легкоатлетические упражнения, спортивные игры на суше и в воде, ходьба на лыжах, ОРУ, упражнения с предметами: гантелями (весом 1-1,5 кг), облегченной штангой (весом до 10 кг); упражнения на снарядах и на специальных приспособлениях (резиновые амортизаторы, блочные устройства, тренажеры); плавательная подготовка (с различными видами сопротивлений и отягощений, в заданном тренировочном режиме, плавание с задержкой дыхания), хореография, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте; упражнения синхронного плавания (специальные передвижения, 35 винтовые и вращательные фигуры, обязательные фигуры, произвольные фигуры, произвольные композиции, специальные тесты).

Методы тренировки:

- Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно- повторного упражнения, комбинированные методы упражнений)
- Игровой
- Соревновательный
- Метод использования слова и средства наглядного воздействия.

Годовой план распределения тренировочных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства (1-й год подготовки)

Содержание занятий	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка	2	3	-	3	1	1	2	2	2	-	-	-	16
ОФП	22	11	9	6	8	8	5	3	4	18	20	24	138
СФП	20	6	4	4	12	8	9	8	8	4	4	15	102
Спортивное плавание	21	22	26	32	18	12	10	15	14	10	20	20	219
Хореографическая подготовка	13	5	8	5	8	8	9	11	14	5	8	3	97

Художественная гимнастика, акробатика	15	7	4	6	6	8	8	6	10	10	9	3	92
Техника синхронного плавания	42	44	44	44	44	55	52	50	47	44	56	45	567
Контрольно переводные нормативы	–								4	4			8
Инструкторско – судейская практика	–	2			4	1				2			9
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ИТОГО	135	100	95	100	101	101	95	95	103	97	117	110	1247

Количество занятий в неделю - от 6 до 18.Количество тренировочных часов в неделю - 24.

Максимальная продолжительность тренировки в период учебных занятий в общеобразовательной школе – 4-5 академических часа.

Основные средства тренировки:

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и в парах). Изучение комплексов упражнений с использованием раздельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения.

Упражнения с предметами: Броски набивного мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху, наклоны, вращения, сгибание и поднимание ног (мяч зажат между стопами), прогибания; прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (вес -1-1,5 кг): легкий бег, прыжки, приседания (на скорость, выносливость).

Упражнения на снарядах: На гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, размахивания в висе на согнутых руках, раскачивания (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях.

Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.

Легкоатлетические упражнения: Бег на средние дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 45 мин, бег с препятствиями. Прыжки в длину, высоту (совершенствование техники и спортивного результата). Метания.

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

Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 3 км. Эстафеты на лыжах.

Специальная физическая подготовка:

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25,50,100 и 200 м основными видами передвижений). Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях). Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок, увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания).

Спортивное плавание: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8). Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности. Тестирующие программы.

Хореография: Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), батман фондю на 45°, релеве-лян на 90°. Из V позиции во всех направлениях, батман девлоппе, батман девлоппе пасса на 90°. Пор де бра - сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз. Прыжки: сисон- уверт на 45°, сисон-ферме. Туры. Ходы и движения: боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского (тарантелла), испанского, венгерского танцев.

Художественная гимнастика: Маховые движения: махи ногами, махи свободной ногой в сторону, на пружинном движении опорной ноги; маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками. Прыжки: подбивной прыжок с прямыми ногами, прыжок со сменой ног впереди, то же с поворотом на 180° и 360°, прыжок шагом. Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом, после прыжков - шагом, касаясь, кольцом и др.

Акробатика: Стойки: стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды.

Техника синхронного плавания:

Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки. Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации FINA. Упражнения для обучения обязательным фигурам синхронного плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектоника произвольных программ). Подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгиваний и выталкиваний из воды на максимальной высоте. Работа над экспрессией движений. Построение, исполнение технических программ и комбинированных групп

Годовой план распределения тренировочных часов на этапе совершенствования спортивного мастерства (2-й и последующие годы подготовки)

Содержание занятий	Месяцы												Всего
	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка	9	-	3	-	-	-	1	1	1	4	2	-	21
ОФП	30	16	12	9	6	4	5	6	5	12	20	20	145
СФП	36	8	8	8	8	8	4	8	11	6	25	30	158
Спортивное плавание	15	29	21	22	10	8	7	7	9	11	15	25	179

Хореографическая подготовка	13	8	8	8	8	8	8	8	8	12	8	4	101
Художественная гимнастика, акробатика	16	8	8	8	8	7	1	4	7	6	6	2	81
Техника синхронного плавания	19	22	34	42	54	61	66	70	45	42	65	30	550
Контрольно переводные нормативы	–								4	4			8
Инструкторско судейская практика	–	1	3	1									5
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ИТОГО	139	94	94	97	94	96	92	104	89	97	141	111	1248

Количество занятий в неделю - от 6 до 12. Количество часов в неделю – 24. Дневные тренировки могут быть соединены с утренними или вечерними (по выбору тренера).

Основные средства тренировки:

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с соответственным весом и весом партнера). Изучение комплексов упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки. Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств - быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (с отягощениями, с предметами, на специальных приспособлениях).

Легкоатлетические упражнения: Бег: бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 90 мин. Прыжки в длину, в высоту (углубленное совершенствование техники и дальнейшее повышение спортивного результата).

Спортивные игры: Футбол, ручной мяч, водное поло.

Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость на дистанции 5 км.

Специальная физическая подготовка

Углубленная специализация. Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий). Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы). Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементов и фигур синхронного плавания).

Спортивное плавание: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки ласты). Проплывание дистанции 400 м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10. Дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ. Повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций. Повышение экономичности работы и продуктивности дыхания.

Прикладное плавание. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Прыжки в воду: совершенствование техники прыжков с 1- и 3-метрового трамплинов (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с 1-метрового трамплина)).

Хореография: Классический экзерсис у балетного станка и на середине зала.

Батман девлоппе, релеве на полупальцах. Тан лие, тан лие с перегибом корпуса, тан лие с туром. Прыжки: па де-баск, баланнсе, па глиссад. Ходы и движения: элементы кадрили, перепляс, цыганский танец; движения современных танцев - сиртаки, рок-н-ролл, стиль «диско». Пластическая подготовка. Работа над образом. Импровизация.

Художественная гимнастика: Совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи. Прыжки: прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжков шагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу); перекидной прыжок в равновесие. Равновесие: переднее, заднее равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн. Повороты на 180° и 360°. Упражнения с предметами: упражнения с лентой, круги, змейки, спирали; упражнения с обручем: вращения, подбросы, перекаты.

Акробатика: Стойки: стойка на руках (удерживать), то же с переходом в шпагат. Перевороты: подводящие упражнения для переворотов вперед. Соединение колес и переворотов вперед. Прыжки на батуте: темповые прыжки, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки с поворотом на 180° и 360°, прыжки в шпагате.

Техника синхронного плавания:

Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС. Умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки. Изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения. Достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур. Совершенствование техники винтов и вращений. Анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям. Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур. Распространенные ошибки и методика их устранения. Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Особенности построения технических программ.

Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований FINA. Разработка схем построений и перестроений. Графическая запись программ. Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Техничко-тактическое мастерство спортсменок. Пути дальнейшего совершенствования техники.

3.3.Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи тренировки:

- Выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к исполнению различных видов программ синхронного плавания;
- Реализация индивидуальной спортивной специализации;
- Качественное повышение физических и функциональных способностей спортсменок, избирательно направленное воздействие на отдельные мышечные группы и на организм в целом;
- Формирование специфической выносливости к длительной работе в условиях гипоксии. Управление деятельностью центральной нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- Систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой. Осуществление качественного контроля техники движений;

- Оптимизация динамических характеристик техники движений. Выполнение освоенных двигательных действий на максимальных и предельных скоростях движений и передвижений;
- Увеличение двигательного потенциала синхронисток за счет освоения новых движений и их вариантов (вариативных действий). Подбор непривычных положений тела, поз, фигур, соединений (связок) для конструирования зрелищных двигательных комбинаций на воде;
- Сохранение оптимального уровня гибкости за счет последовательного и систематического использования растягивающих комплексов. Поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учетом индивидуальных особенностей спортсменок;
- Формирование у спортсменок психологической установки на личную инициативу и проявление творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ;
- Накопление соревновательного опыта за счет систематического участия в соревнованиях различного разного уровня и выступлениях в различных дисциплинах (соло, дуэт, группа, комбинированная программа, показательные выступления);
- Овладение современными знаниями о сохранении здоровья, основах тренировочного процесса, соревновательной деятельности.

Основные средства тренировки

Выборочные легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями и на тренажерах, спортивные игры, спортивное плавание (в различных тренировочных режимах, с отягощением, на задержку дыхания), хореографические упражнения, элементы акробатики и художественной гимнастики. Упражнения синхронного плавания (фигуры, связки, композиции).

Методы тренировки

Общепедагогические методы (словесные, наглядные, метод общей информации), метод физического упражнения (общеподготовительные, специально – подготовительные и соревновательные), психологические, медико – биологические, игровые и соревновательные методы.

Годовой план распределения тренировочных часов на этапе высшего спортивного мастерства

Содержание	Месяцы	Всего

занятий	9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка													
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
СФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14	178
Спортивное плавание	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	234
Хореографическая подготовка	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	222
Художественная гимнастика, акробатика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Техника синхронного плавания	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	696
Контрольно – переводные нормативы													
Инструкторско – судейская практика													
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ИТОГО													

Количество занятий в неделю - от 6 до 12.Количество часов в неделю – 32. Дневные тренировки могут быть соединены с утренними или вечерними (по выбору тренера).

Основные средства тренировки:

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног с использованием избирательной направленности в подборе упражнений.

Легкоатлетические упражнения: Бег: бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег (45-60 мин.), прыжки, метания.

Спортивные игры: Футбол, ручной мяч, водное поло.

Специальная физическая подготовка

Углубленная специализация. Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий). Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы). Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементов и фигур синхронного плавания).

Спортивное плавание: Выполнение специальных передвижений на скорость и резкость исполнения. Нарращивание развивающих тренировочных нагрузок с отягощениями для развития сил и выносливости. Специальные комплексы в воде для совершенствования и поддержания гибкости. Развитие аэробной и анаэробной производительности с использованием специальных передвижений. Овладение центрированностью вращений и пространственным ориентированием. Совершенствование способностей к длительной задержке дыхания.

Хореография: Классический и характерный экзерсис у балетного станка и на середине зала.

Адажио на полупальцах. Прыжки на месте и в движении с поворотом на 180 и 360 градусов. Равновесия. Ходы и движения современных танцев. Свободная пластика. Импровизация.

Художественная гимнастика: Упражнения для развития гибкости, равновесия и прыгучести. Прыжки с фиксацией опорной ноги, подъемы на полупальцах, равновесия в наклоне, шпагате. Прыжки в шпагат кольцо, со сменой ног. Волны руками, ногами, туловищем, целостные волны.

Акробатика: Стойки: стойка на руках (удерживать), то же с переходом в шпагат. Перевероты: подводящие упражнения для переверотов вперед. Соединение колес и переверотов вперед. Прыжки на батуте: темповые прыжки, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки с поворотом на 180° и 360°, прыжки в шпагате.

Техника синхронного плавания:

Всестороннее изучение и совершенствование техники произвольных упражнений. Выполнение сложнокоординированных фигур – винтовых и вращательных, поворотов в наклонных плоскостях, выталкивания из воды с последующей остановкой на «высоте» и др. Углубленная специализация. Выполнение упражнений на длительную задержку дыхания. Выявление отличительных особенностей техники сильнейших спортсменов мира. Анализ соревновательной деятельности по видеозаписи. Взаимосвязь техники и выразительности. Работа над исполнительским мастерством.

Самостоятельное составление соревновательных программ. Выбор музыки, образа, характера. Совершенствование эмоциональных сторон программы. Углубленное изучение построения и исполнения технических программ. Архитектоника одиночных, парных и групповых программ. Разработка схем построения и перестройки. Комбинированная группа. Упражнения на развитие скорости выполнения перестроений в воде.

4. Организация и проведение врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего спортивную подготовку.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

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

5. Программный материал

Тренировочный этап

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей. Значение выступлений российских спортсменок на международной арене и популяризации достижений российского спорта.

Синхронное плавание в системе физического воспитания. Состояние и развитие синхронного плавания в России. История синхронного плавания. Выступление спортсменок

на международных соревнованиях. Состояние и развитие синхронного плавания в Ленинградской области.

Актуальные вопросы современного синхронного плавания. Сведения о развитии синхронного плавания в стране за истекший год (число занимающихся, число подготовленных спортсменок-разрядниц, новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований).

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием. Правила безопасности при проведении занятий в бассейне, оказание первой помощи при несчастных случаях. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на задержку дыхания. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи.

Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании.

Место, роль и значение спортивной классификации и терминологии. Принципы построения

спортивной классификации и терминологии. Содержание требований спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические показатели.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Формирование двигательных навыков в процессе занятий синхронным плаванием. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Краткие сведения о физических показателях состояния тренированности (изменений костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по синхронному плаванию. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по синхронному плаванию.

Гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена занимающихся. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви, одежды. Гигиена жилища, гигиена сна. Гигиенические требования к плавательным бассейнам. Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения: закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий синхронным плаванием. Режим спортсменок, значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований.

Питание: значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменок в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Питьевой режим, контроль за весом тела.

Основы техники синхронного плавания. Силы, влияющие на продвижение спортсменки в воде, и их характеристика. Характеристика гребков (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения).

Индивидуальные особенности техники гребков и их зависимость от анатомо-физиологических особенностей спортсменки и ее физического развития.

Техника классификационных фигур синхронного плавания. Принцип общности при составлении 4-х классов классификационных фигур. Биомеханическое обоснование техники исполнения классификационных фигур. Техника движений рук при переходе из одной позиции в другую. Основные требования к геометрической правильности фигур. Техника винтов и вращений. Биомеханический анализ винтов и вращений. Ошибки и методика их устранения.

Техника произвольных упражнений синхронного плавания. Основы техники одиночных, парных и групповых выступлений. Принципы и правила построения

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

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания. Основные дидактические принципы обучения. Вариативность средств, форм и методов обучения в разных возрастных группах. Особенности работы с юными спортсменками. Система тренировочных и соревновательных нагрузок.

Воспитание морально-волевых качеств юных спортсменок. Врачебный контроль. Ведение спортивных дневников. Формы и методы работы на различных этапах спортивного обучения и совершенствования.

Планирование спортивной тренировки и ведение дневника. Годовое планирование - круглогодичная тренировка и ее периодизация. Задачи, средства и методы. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Основы годового планирования. Тренировочный макро-, мезо- и микроцикл. Направленность, величина, характер нагрузок в тренировочных циклах и их взаимосвязь.

Роль и значение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Дневник учета тренировочной работы: направленность и содержание тренировки, ее дозировка, оценка результатов работы над техникой, тактикой. Режим, сон, время подъема, самочувствие, питание, отдых, работоспособность; анализ данных учета и использование выводов в планировании тренировки.

Основные документы учета тренировочной работы спортсмена: отчет за учебный год и по месяцам, отчет за период нахождения на тренировочном сборе.

Врачебный контроль и самоконтроль. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Правила самоконтроля - наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Приемы искусственного дыхания. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Техника спортивного плавания и прыжков в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания стартов и поворотов. Ошибки в технике и методика их исправления. Биомеханическое обоснование техники исполнения основных прыжков и

поворотов. Упражнения для углубленного изучения техники прыжков с 1- и 3-метрового трамплина. Зависимость техники исполнения от уровня квалификации.

Основы техники хореографических упражнений. Хореографическая подготовка (классический экзерсис). Значение хореографической подготовки в синхронном плавании.

Основы хореографической подготовки: постановка головы, рук, ног; изучение подготовительных и основных позиций, основных упражнений: полуприседы, приседы, батманы, махи, сгибания и разгибания ног, круговые движения и др.

Хореографическая «растяжка», методика обучения упражнениям у хореографического станка, на середине зала.

Танцевальные элементы. Характерные упражнения историко-бытового и народного танцев. Постановка и подбор элементов хореографии для составления произвольных композиций. Пластическая подготовка и импровизация.

Техника художественной гимнастики. Задачи и содержание художественной гимнастики для совершенствования спортивного мастерства синхронисток. Классификация упражнений художественной гимнастики. Понятие о технике художественной гимнастики. Краткая характеристика упражнений без предметов и их классификация. Техника выполнения пружинных движений, прыжков, равновесий, поворотов, волн, взмахов. Характеристика упражнений с предметами.

Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте. Характеристика акробатических упражнений. Действие основных законов механики. Особенности техники акробатических упражнений (группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки, стойка на руках, колеса, мосты, перевороты). Разбор основных элементов акробатики. Совершенствование техники исполнения отдельных элементов акробатики.

Значение прыжков на батуте. Характеристика простых прыжков на батуте. Методика обучения, страховка при выполнении прыжков.

Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в синхронном плавании. Основы музыкальной грамоты: ритм, метр, темп, длительность звуков, размер, такт, затакт, интервал, определение на слух музыкального размера по метрическому акценту. Содержание музыки. Строение музыкальной фразы, музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений и составление произвольных упражнений.

Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов. Основные методы развития волевых качеств. Знания, умения, навыки и их проявление в волевых усилиях. Сильные и слабые волевые стороны спортсменов, их выявление и коррекция. Влияние тренировки в различных (усложненных) условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Воспитание волевых качеств

спортсменок в тесной связи с их технической и тактической подготовкой. Проявление волевой подготовки спортсменок в личных и командных соревнованиях.

Психологическая характеристика спортсменок-синхронисток. Методы психологической тренировки.

Правила организации и проведения соревнований. Роль соревнований в учебно-тренировочном процессе. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, характер соревнований. Заявка на участие (предварительная, именная, техническая).

Характеристика судейства. Методика судейства обязательной программы. Градации сбавок за ошибки. Выведение оценки. Анализ судейства технической программы. Методика судейства произвольной программы. Критерии оценки построения и исполнения произвольных композиций. Выведение средней и окончательной оценки. Документация и порядок ее оформления.

Оборудование и инвентарь. Сооружения для синхронного плавания: бассейны, их оборудование, спортивные площадки, гимнастические залы с необходимым инвентарем и оборудованием (гимнастическая стенка, зеркало, балетный станок, маты, тренажерные устройства). Оборудование комнаты радиоузла.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Физическая культура и спорт России. Важнейшие постановления правительства по вопросам физической культуры и спорта в стране. Роль и значение физкультуры и спорта в свете государственных решений. Основные черты и принципы системы физического воспитания.

История развития синхронного плавания. Выход российских спортсменок на международную арену. Анализ выступлений отечественных синхронисток на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира, на важнейших международных соревнованиях. Различные школы и стили в синхронном плавании.

Актуальные вопросы современного синхронного плавания. Проблемы отбора и прогнозирования спортивного результата. Вопросы техники спортивной тренировки в синхронном плавании. Судейство и объективизация судейства в синхронном плавании. Подготовка кадров (специализация, курсы повышения квалификации, стажировка, семинары) Роль важнейших отечественных и международных соревнований в процессе становления и развития синхронного плавания.

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием. Основные требования, предъявляемые к технике безопасности (с учетом спортивного стажа и возрастных особенностей занимающихся). Профилактика несчастных случаев на воде.

Дополнительная страховка при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания.

Разминка как средство профилактики травмы. Использование специального инвентаря (гимнастических снарядов, хореографического станка, батута, ласт, отягощений и др.) в соответствии с требованиями правил техники безопасности.

Дисциплинированность спортсменов при групповых выступлениях.

Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании.

Питание спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании. Дополнительные питательные смеси и их приготовление. Питание и режим в различное время круглогодичной тренировки. Восстановительные мероприятия, организация активного отдыха в переходном периоде.

Техника синхронного плавания. Общая характеристика техники физических упражнений в синхронном плавании. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты спортивной техники обязательных и произвольных упражнений. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение.

Критерии эффективности спортивной техники (количественные и качественные).

Надежность техники, сочетание стабильности, вариативности. Необходимость постоянного совершенствования техники. Изучение и исследование техники. Характеристики движений - механические, пространственные, временные, пространственно-временные (кинематические, динамические, ритмические). Особенности сбора информации о характеристиках движений, ее обработка, получение выводов о составе, структуре и эффективности действий. Пути овладения техникой и ее совершенствование в синхронном плавании. Ошибки в технике, их причины и пути предупреждения и исправления. Контроль за процессом овладения техникой: сбор информации, ее оценка по контролируемым параметрам и эффективности.

Эволюция техники синхронного плавания. Техника выдающихся спортсменов. Школа и стиль в технике синхронного плавания. Техника обязательных фигур синхронного плавания.

Техника произвольных композиций в синхронном плавании. Особенности техники одиночных, парных и групповых выступлений. Техническая программа, комбинированная программа. Методика построения произвольных программ. Подбор музыкального сопровождения для произвольных программ (характер музыкального произведения, темповая структура, продолжительность, компоновка). Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Расчленение программы по структуре музыкальной формы. Графическая запись музыкальной программы. Разработка схем

построений и перестроений. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Критерии исполнительского мастерства в синхронном плавании. Требования к трудности элементов и соединений, композиций, техничности, оригинальности, выразительности, синхронности, композиционной целостности.

Костюм синхронистки. Требования FINA к костюму для обязательной и произвольной программ.

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания. Обучение основным позициям и специальным передвижениям. Обучение технике обязательных и произвольных фигур. Обучение основам построения произвольных программ. Обучение технике исполнения композиций (сольных, парных, групповых). Методика устранения ошибок в технике классификационных фигур и произвольных упражнений синхронного плавания.

Система спортивной тренировки. Тренировка - многолетний круглогодичный педагогический процесс физического воспитания, направленный на достижение высших спортивных достижений. Частные задачи тренировки и их решение. Содержание спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме.

Специфические принципы спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки спортсменов, непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха, постепенное и максимальное увеличение нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Основные виды подготовки спортсменов (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая, интеллектуальная). Значение и место видов подготовки в общей системе. Средства и методы тренировки. Общая характеристика отдельных групп упражнений: соревновательных, специально-подготовительных, общеподготовительных. Методы спортивной тренировки: метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод. Основные требования, предъявляемые к методам спортивной тренировки в синхронном плавании.

Планирование спортивной тренировки и ведение дневника. Требования к планированию: перспективность, реальность, конкретность, научность, объективность, систематичность. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования. Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое), экстраполяция.

Перспективное планирование: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления на соревнованиях, задачи этапов, структура перспективных планов. Текущее планирование: цели, задачи,

сроки, периоды подготовки и их взаимосвязь с видами подготовки, структура текущих планов.

Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание; недельный микроцикл как основа оперативного планирования; структура оперативных планов, виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные); особенности планирования для спортсменок и команд разной квалификации.

Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: дневник спортсменки, дневник тренера. Методы и способы коррекции планов групп спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение, содержание и организация врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям синхронным плаванием. Понятие о процессе тренировки. Понятие о спортивной форме, меры предупреждения перетренированности.

Самоконтроль спортсменки и его значение. Правила самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, дыхание, артериальное давление, спирометрия, динамометрия; субъективные - самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям, общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

Техника хореографических упражнений. Специфика хореографических занятий в зале. Упражнения для рук и корпуса, построенные на основе движений классического танца. Упражнения для рук и корпуса, построенные на основе движений народных танцев. Характерные упражнения историко-бытового танца. Контрдансы. Танцы народов мира и современные танцы.

Техника художественной гимнастики. Совершенствование упражнений художественной гимнастики. Упражнения для мышц рук, туловища, головы, ног.

Повторение ранее пройденного материала. Выполнение групповых композиций под музыкальное сопровождение (с предметами и без предметов).

Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте. Характеристика акробатических упражнений и их структура. Фазовая структура отдельных элементов акробатики. Акробатика как средство физической подготовки спортсменок-синхронисток. Совершенствование техники основных акробатических упражнений: группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки, стойки, перевороты и полуперевороты. Приемы страховки. Основные ошибки и методика их устранения.

Профессионально-педагогические навыки по акробатике, необходимые тренеру по синхронному плаванию.

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

Музыка на занятиях синхронным плаванием. Общие вопросы построения и восприятия музыкального произведения. Коммуникативная функция музыки. Структура и механизмы художественного воздействия музыки на занимающихся синхронным плаванием.

Особенности подбора музыкальных произведений для произвольных композиций. Компилирование музыки. Составление упражнений. Художественное моделирование движений с музыкой. Принципы проведения занятий в зале и на воде под музыкальное сопровождение. Особенности проведения ходьбы, бега, прыжков, разновидностей передвижений, танцевальных движений, классического и характерного экзерсиса, общеразвивающих и вольных упражнений, пластических миниатюр, синхронной разминки на воде.

Медико-биологические особенности женского спорта. Анатомические особенности женщин-спортсменок, девушек, девочек, специализирующихся в синхронном плавании (структура и размеры тела спортсменок и их изменения в результате спортивной тренировки).

Физиологические особенности спортсменок. Физиологические системы, определяющие спортивную выносливость у спортсменок различного возраста. Физиологические изменения в женском организме при тренировке выносливости. Возрастные особенности нервно-мышечного аппарата при скоростно-силовой тренировке.

Медицинские проблемы женского спорта. Менструальный цикл у девушек и его связь со спортивной работоспособностью. Особенности гигиены девушек-спортсменок.

Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок. Формирование нравственности - основа воспитания спортсмена в школе спорта. Мотивация спортивной деятельности спортсмена. Эстетическое воспитание - один из аспектов нравственного воспитания. Воспитание трудолюбия, устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и др. качеств. Волевая подготовка: основные методы, объективные и субъективные трудности. Специальная психологическая подготовка синхронисток, регулирование психических состояний, связанных с длительной задержкой дыхания. Спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по синхронному плаванию. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменки: способы настройки,

мобилизация, снятие напряженности. Идеомоторные упражнения. Упражнения для расслабления, успокоения. Основные средства и методы воспитания морально-волевых и специальных психических качеств спортсменки: систематическое участие в соревнованиях, направленное воздействие тренера на сознание и поведение спортсменки, этические беседы и диспуты, общественно-полезная работа в спортивных коллективах и вне их, организация общего режима жизни спортсменки и др.

6. Рекомендации по организации психологической подготовки по виду спорта синхронное плавание для ГБУ «ЦСПВВС Ленинградской области».

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта. Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной подготовки это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в учебно-тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям. Для развития активного, творческого отношения пловцов к занятиям в бассейне, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по синхронному плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход спортсменок на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах, результатах соревнований, поздравления чемпионам и спортсменкам, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, рекомендуется организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого участника команды и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале спортсмен должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам

свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к тренировкам и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших спортсменов мира, России и лучших выпускников, организацией встреч с ведущими спортсменками, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсменки.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей. С ростом

спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

Психологическая подготовка

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств спортсменки происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсменки к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. Для этой цели также используются средства культурного отдыха и развлечения, восстановительные мероприятия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. На занятиях групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки при распределении объектов психолого-

педагогических воздействий должны быть расставлены следующие акценты: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

7. Планы применения восстановительных средств

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются менее эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, спортивных тренировок в микроцикле, мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение

гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и тренировочной группе следует избегать применения медико-биологических средств.

К восстановительным средствам и мероприятиям также следует отнести активный и пассивный отдых.

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

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

8. Планы антидопинговых мероприятий

Предполагается рассмотреть, как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и обеспечить формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

Перечень основных мероприятий:

- разработка и реализация информационно-образовательной программы профилактики использования допинга среди спортсменов;
- изучение информационно-образовательных и справочных материалов;
- проведение социологических исследований;
- разработка системы эффективного применения продуктов функционального спортивного питания и не допинговых средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов;
- организация и проведение допинг-контроля спортсменов
- установление и развитие сотрудничества с региональными антидопинговыми организациями, в том числе зарубежных стран.

Примерные темы и виды занятий и бесед информационно-образовательной программы профилактики использования допинга среди спортсменов:

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте

Основы управления работоспособностью спортсмена

Лекционные занятия

- Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

- Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

- Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

- Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

- Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

- Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Лекционные занятия

- Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

- Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

- Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.
- Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ъ-формы); актопротекторы.
- Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Практические занятия

- Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.
- Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.
- Индивидуальные консультации спортивного врача

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Лекционные занятия

- Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.
- Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.
- Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолженности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

- Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

- Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Профилактика применения допинга среди спортсменов

Характеристика допинговых средств и методов

Лекционные занятия

- Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.
- Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.
- Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.
- Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Лекционные занятия

- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Лекционные занятия

- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.
- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.
- Индивидуальные консультации спортивного врача.

Антидопинговая политика и ее реализация

Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Лекционные занятия

- Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.
- Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

- Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Параолимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Практические занятия

- Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Лекционные занятия

- Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

- Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

- Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Практические занятия

- Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Руководство для спортсменов

Лекционные занятия

- Программы допинг-контроля. Вне соревновательного тестирования. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор

проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

- Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

- Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия

- Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

9. Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся звания инструктора-общественника, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение; у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в прочесе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, учащиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Цель инструкторской и судейской практики получения звания учащимися инструктора и судьи по спорту, а также имеет большое воспитательное значение.

Спортсмены могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Раздел *инструкторская и судейская практика* для всех групп включает в себя:

Правила проведения соревнований, судейская практика: основные положения и требования при проведении соревнований, судейская бригада, требования к месту проведения соревнований, нормативные документы, система оценки, система подсчетов баллов.

9. Система контроля и зачетные требования

1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств

1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)	
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)	
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)	
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)	
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)	
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)	
	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра от пола)	
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (не менее 5 раз)	
	Плавание 200 м (не менее 3 мин 50 с)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

1.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Девушки	

Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 15 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с (не менее 9 раз)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 15 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед-вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30°)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг (не менее 15 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 3 мин 10 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 12 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Женщины
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)

	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 25 с)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 30 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед-вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 35 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 15°)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг (не менее 20 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 2 мин 50 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 8 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

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

10. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы спортивной подготовки по синхронному плаванию является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов, а именно:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории синхронного плавания и практическими навыками участия в соревнованиях;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, укрепление здоровья, закаливание, устранение недостатков в уровне физической подготовленности, освоение и совершенствование техники синхронного плавания, планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости, формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья;

- на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации программы спортивной подготовки по синхронному плаванию являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

11. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контрольно – переводные нормативы для различных этапов подготовки:

3.1. Тренировочный этап (свыше двух лет подготовки)

№ пп	Контрольные упражнения	Этапы	
		ТЭ 3-й год подготовки	ТЭ (4 – й и 5-й год подготовки)
Общая физическая подготовка на суше			
1	Отжимание (сгибания и разгибания рук в упоре лежа)	12 раз	12 раз
2	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	20 раз	25 раз
3	Приседание на одной ноге (пистолетик)	-	5

4	Упражнение на пресс (на гимн. Скамейке) (удержание сек.) (раз за 30 сек)	30	30
Плавательная подготовка			
1	Плавание комплексное 200 м	без учета времени	без учета времени
2	Плавание кроль 100 м (мин. С)	1.30	1.16
3	Плавание вольный стиль 2000 м	-	без учета времени
4	Плавание вольный стиль 1000 м.	без учета времени	-
Специальная физическая подготовка на суше			
1	Шпагаты (см): - левая - правая - прямой	0 0 10	0 0 10
2	Гимнастический мост (см)	35	30
3	Стойка на кистях (удержание сек)	2-3	4-5
4	Поднимание и отведение прямой ноги (вперед, в сторону, назад)	-	Носок ноги на уровне груди
5	Поднимание и отведение прямой ноги на 90 гр. (вперед, в сторону, назад) (удержание сек)	8	-
6	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны, глаза закрыты (удержание сек)	-	15
7	Стойка на носке одной ноги другая согнута вперед под прямым углом, руки вверх (удержание сек)	-	40
8	Супинация предплечья (имитация опорного гребка)	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно
9	Постановка произвольной композиции на суше (1 мин)	Зачет/незачет	-
Техническая подготовка на воде			
1	Ходьба в эгбите 25 м. (балл)	5,0-5,5 (руки «замок»)	5,5 -6,0 (руки «замок»)

2	Проплавание стандартным гребком (балл): - угол вверх одной (левая, правая) 30 м/40м - угол вверх двумя 20м/25м - фламинго (левая, правая) 30м/40м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	5,5-6,0 5,5-6,0 5,5-6,0
3	Проплавание обратным гребком (балл) - угол вверх (левая, правая) 25 м - фламинго (левая, правая) 25 м - угол вверх двумя 12,5 м - угол согнувшись 25 м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	- - - -
4	Ныряние в длину	2x12,5 (интервал 5с)	-
5	Выполнение на скорость (50 м) (сек) - стандартный гребок - обратный гребок - каноэ - пропеллер	- - - -	80 75 80 75
6	Выполнение обратной вертикали (балл) - стойка на 16 счетов - винт на 16 счетов	- -	5,5-6,0 5,5-6,0
7	Выталкивание в обратной вертикали из и.п. барракуда (3 попытки) (балл)	-	5,5 – 6,0 (не ниже таза)
8	Выполнить серию обязательных и произвольных фигур (по жеребьевке) и произвольную программу (балл)	Нормативы III или II разряда	Нормативы I разряда

3.2 Этап совершенствования спортивного мастерства

№ пп	Контрольные упражнения	Этапы	
		ССМ 1-й год подготовки	ССМ более одного года подготовки
Общая физическая подготовка на суше			
1	Отжимание (сгибания и разгибания рук в упоре лежа)	20	25

2	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	15 с гантелями (1 кг)	20 с гантелями (2 кг)
4	Упражнение на пресс (на гимн. скамейке) (раз за 30 сек)	Не менее 15	Не менее 20
Плавательная подготовка			
1	Плавание комплексное 200 м (мин. сек)	3.10	2,50
2	Плавание кроль 100 м (мин. сек)	1.12	1.08
3	Плавание кроль 400 м	без учета времени дыхание 1/6	без учета времени дыхание 1/10
Специальная физическая подготовка на суше			
1	Шпагаты (см): - левая - правая - прямой	0 0 0	0 0 0
2	Гимнастический мост с опорой на одну ногу (см) Другая вперед – вверх отклонение ноги от вертикали (гр.)	40 30	35 10-15
3	Стойка на кистях (удержание сек)	10	-
	Стойка на кистях удержание ног в шпагат (удержание сек)	-	10
5	Поднимание и отведение прямой ноги на 90 гр. (вперед, в сторону, назад) (удержание сек)	15	16
6	Наклон вперед с захватом ног (удержание сек)	15	30
8	Супинация предплечья (имитация опорного гребка)	Выполнить технически правильно	Выполнить технически правильно (расстояние до стены 5 см)
9	Просчитать и выполнить под счет фрагмент композиции	-	Зачет /незачет
Техническая подготовка на воде			

1	Высота однократного выхода в эгбите с фиксацией позиции	До талии	До таза
	Высота однократного выталкивания	До таза	-
2	Вращение в обратной вертикали (на 24 счета) (балл)	7,0-8,0	-
3	Вращение в вертикали на 360 гр. (балл)	-	7,0-8,0
4	Спецкомплекс (проход в эгбите руки вверх, балетная нога, пропеллер, «кик- пуль-кик») 100 м (балл)	7,0-8,0	-
5	Угол вверх попеременно (балл)	7,0 -8,0	-
6	Продолжительное вращение 8x360 гр. (балл)	7,0-8,0	7,0-8,0
7	Исполнение трех шпагатов на воде (балл)	-	7,0-8,0
8	Выполнить серию обязательных и произвольных фигур (по жеребьевке) и произвольную программу (балл)	Нормативы КМС	Нормативы КМС

Перечень информационного обеспечения

1. «Синхронное плавание» - Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л., Киев, «Здоров'я», 1979
2. «Контроль специальной подготовленности спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании» - Гордеева М.В., Рудковская Т.В. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины <http://lib.sportedu.ru/>
3. [Гамалий В.В. Спортивная техника как объект изучения в теории спорта](#) / В.В. Гамалий // [Наука в олимпийском спорте](#). - 2004. - №1. - С. 25-30.
4. [Максимова М.Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании](#) / [М. Максимова, М. Боголюбская, Г. Максимова](#). - М.: Учеб. пособие для студентов РГУФКа, 2004 - 58с.
5. [Платонов Владимир. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте](#) / Владимир Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 807 с.
6. Мария Гордеева. История возникновения синхронного плавания [Электронный ресурс] Гордеева Мария // Мій тренер - Режим доступа: <http://miytrener.com/26-istorija-vozniknovenija-sinkhronnogo.html>

7. [Степанова Т.П. Контроль спеціальної підготовленості спортсменок, що спеціалізуються в синхронному плаванні, на різних етапах спортивного удосконалення](#): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Степанова Тетяна Петрівна; ГД І ФК. - К., 1993. - 20с.
8. Богданова Д. Я. Занимательная психология спорта. т. 2 – М.,1993.
9. Рыжонкин Ю.Я. Практика организации спортивно-игровой команды./Психология спортивной деятельности. – Казань, 1985.
10. Марищук В. Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – М., 1984.
11. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры М., Физкультура и спорт 1973.
12. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., Физкультура и спорт 1984.
13. Боголюбов М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании.М., 2004
14. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронное Плавание Киев. Здоровье 1979
15. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры М., Физкультура и спорт 1984.
16. Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М., 1981. – 61 с.
17. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник для высш. и сред. учеб. заведений искусства и культуры. – СПб., 2000. – 191 с.
18. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений / Под. ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – М., 2001. – 448 с.
- 19.Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн., 1976. – 304 с.
- 20.Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. – Мн., 1992. – 319 с.
- 21.Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. – М., 1978. – 102 с.
- 22.Костровицкая В.С., Писарев А.П. Школа классического танца.– Л., 1968. – 262 с.
- 23.Максимова М.Н. Принципы и методы обучения в синхронном плавании: Методическая разработка для студентов специализации тренерского факультета ГЦОЛИФКа. – М., 1987. – 18 с.
- 24.Максимова М.Н. Техника исполнения основных фигур синхронного плавания. – М., 1980. – 34 с.
- 25.Морель Ф. Хореография в спорте. – М., 1971. – 110 с.
26. Начальное обучение прыжкам в воду / Под. ред. Г.Левина – М., 1972. – 64 с.

<http://www.dslib.net/>

<http://nevawave.ru/>

<http://school-plav14.ru/>

<http://www.kzfspb.ru/>

<http://bib.convdocs.org/>

<http://plavaem.info/>

<http://synchropiter.ru/>

ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МБУ «СЦ ТОСНЕНСКОГО РАЙОНА» на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области в декабре текущего года и является ежегодным приложением к Программе.