


**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Комплексная специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва по водным видам спорта
«Невская волна»**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора СПб ГБОУ ДОД
«КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна»


И.Ю. Василюков
«01» 09 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБОУ ДОД
«КСДЮСШОР по ВВС
«Невская волна»


Ю.Г. Феленко
«01» 09 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
НИКОЛАЕВА МАРИЯ ВЛАДИМИРОВНА
(Ф.И.О.)**

ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ
ЭТАП ПОДГОТОВКИ: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ССМ – 1)

2016-2017 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

- Пояснительная записка
- Режимы работы
- Контрольно-переводные нормативы
- Планирование подготовки
- Теоретическая подготовка
- Обеспечение безопасности на воде

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа тренера-преподавателя по синхронному плаванию для группы совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения, разработана на основе программы предпрофессиональной подготовки по синхронному плаванию для СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ССМ – 1)

Цели предпрофессиональной подготовки:

- организация многолетней подготовки синхронисток высокого класса;
- отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России;
- создание условий для занятий девочек синхронным плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение максимального возможного числа девочек к систематическим занятиям синхронным плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи предпрофессиональной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации
- сохранение здоровья спортсменов

Система отбора на предпрофессиональную подготовку:

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения. Перевод на последующие года обучения осуществляется после выполнения контрольных нормативов, предусмотренных в предпрофессиональной программе.

На этап зачисляются лица не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача)

2. РЕЖИМ РАБОТЫ

В основе режима работы: система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Минимальная тренировочная нагрузка (учебных часов в неделю)	Требования по спортивной подготовке
ССМ	1-й год	13-14 лет	5	24	Выполнение нормативов СФП, спортивному плаванию, хореографии, акробатике

3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ССМ – 1)

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап
		ССМ 1й год
1. Общая физическая подготовка на суше		
1.	Отжимание (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) (раз)	10-25
2.	Подтягивание на перекладине	2-8
3.	Упражнение на пресс (на гимн. Стойке подъем ног) (раз)	2-10
2. Плавательная подготовка		
1.	Плавание комплексное 200м (мин, с)	2,50-3,05
2.	Плавание кроль 100м (мин, с)	1,10-1,25
3.	Плавание кроль 400м в чередовании с нырянием	7-12 мин
3. Специальная физическая подготовка на суше		
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -прямой	0-10 0-10 0-10
2.	Гимнастический мост (в см от кистей до пят)	0-10
3.	«Тюмлер» на гимн.стенке (подъем прямых ног до вертикального положения) (кол-во раз за 30 сек)	6-15
4. Техническая подготовка на воде		
1.	Исполнение продолжительного винта (не менее 8 поворотов по 360 гр)	Выполнить технически правильно
2.	Эгбитэ руки вверх (удержание высоты на уровне груди) (сек)	6-15
3.	Выталкивание в вертикаль на уровне	6-15

	тали (кол-во раз)	
4.	Выполнить серию обязат. и произв. фигур (по жеребьевке) и произв. программу (балл) на соревнованиях	нормативы КМС

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Основы планирования годичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на тренировочный этап 5-го года обучения. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Характеристика соревновательной деятельности:

Основные соревнования – это главные официальные старты сезона (Первенство России, Чемпионат России, Чемпионаты и Кубки Европы и Мира).

Контрольные (вспомогательные) соревнования:

- Международные соревнования (например, открытые Чемпионаты Германии, Франции, Италии и др.)
- Чемпионаты, Кубки России и Первенства
- Контрольно-тестовые соревнования (начало сезона и на УТС)

Задачи контрольных (вспомогательных) соревнований:

- отбор в состав сборной команды на участие в основных соревнованиях;
- подготовка к основным стартам;
- приобретение соревновательного опыта и тренировка психологической стабильности и выносливости;
- совершенствование исполнительского мастерства;
- апробация произвольных композиций и их коррекция после соревнований.
- Важнейшими характеристиками соревновательной деятельности синхронисток является уровень исполнительского мастерства (оценка в баллах), техника исполнения, сложность и оригинальность содержания произвольных композиций, выразительность и музыкальность.

1.Сложность произвольной композиции предусматривает:

- наличие связок под водой не менее 6-ти в произвольной программе, в технической программе – не менее 3-х;
- скорость исполнения связок и хореография;
- наличие трюковых элементов (поддержки, сложные связки, сложные

перестроения).

2. **Техника исполнения** – исполнение связок и элементов хореографии на хорошей высоте, техничности, скорости и синхронности.
3. **Оригинальность** – наличие элементов нестандартной двигательной структуры, акробатических трюков, построение оригинального образа композиции, нестандартных передвижений.
4. **Музыкальность** – соответствие движений на воде музыкальному сопровождению и точное исполнение под музыкальный ритм.
5. **Выразительность** – соответствие движений синхронисток эмоциональным особенностям музыкального сопровождения, соответствие образа исполнения музыкальному образу произведения.
6. **Уровень турнирной выносливости и стабильность выступлений** (обеспечивающие стабильно успешное выступление во всех видах программы) – умение спортсменки выполнять в предсоревновательном периоде вдвое большую работу, чем это предусмотрено регламентом соревнований, на хорошем техническом уровне, исполнение композиций на соревнованиях без сбоев в синхронности, выполнение всех поддержек и равнение в рисунках как в предварительной программе, так и в финале.
7. **Специальная физическая подготовленность** – соответствие высокому уровню физических качеств с учетом специфики синхронного плавания, обеспечивающих успешное овладение модельными упражнениями и реализации их в соревновательной деятельности.
8. **Общезфизическая подготовленность** – высокий уровень развития основных физических качеств: гибкости, силы, выносливости, координации.
9. **Психологическая подготовленность** - мотивация достижения цели, выраженность волевых черт характера, способность к самооценке, эмоциональная устойчивость.
10. **Тактическая подготовленность** – умение выступать любым номером в программе соревнований, рационально распределять силы на все дни соревновательной борьбы.
11. **Уровень работоспособности** – умение выполнять любую тренировочную работу на хорошем уровне, с большим объемом и скоростью.

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:

- **обще подготовительный этап**
- **специально-подготовительный этап**

Основной задачей **обще подготовительного 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 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.

Основные задачи в собственно соревновательный этап:

- 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.

Основные 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 спортсменов 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 мезоциклов.

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.

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, 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 учебных часов этапа совершенствования
спортивного мастерства (1-й год обучения)**

Таблица 3

Содержание Занятий / Разделы и параметры подготовки	Месяцы учебного года												Всего
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка	2	4	2	2	-	2	2	2	2	-	-	2	20
ОФП (в т.ч. спортивное плавание)	38	16	20	24	24	20	20	24	18	26	26	24	280
СФП (в т.ч. хореографическая подготовка; акробатика)	38	40	38	38	26	26	32	28	28	26	30	38	388
ТТМ = Техническая подготовка (техника синхр. плавания; КПН; инструкторско-судейская практика)	26	44	44	44	30	48	54	46	48	48	48	44	524
Контрольно-переводные норм.									4	4			8
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
Итого общее количество часов	104	104	104	108	80	96	108	100	100	104	104	108	1220

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 отдельно-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 (гарантелла), 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.

Развитие физических качеств в синхронном плавании.

В синхронном плавании спортсменке необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной подготовки, предусматривающей не только развитие физических качеств, но и овладение необходимыми знаниями особенностей данного вида спорта. Детям в этом случае достаточно рассказать наиболее интересные моменты из истории синхронного плавания. Спортсменкам старшего возраста следует сообщить сведения по анатомии, физиологии плавания, гигиене и соблюдению режима, по методике тренировки и некоторым педагогическим принципам построения тренировочного процесса.

Говоря об общих и специальных физических качествах, синхронисткам, следует иметь в виду и некоторые черты синхронного плавания, отличающие его от спортивного.

Прежде всего, синхронное плавание создает значительно меньшие физические нагрузки на организм спортсменки. Поэтому такие важные для спортивного плавания качества, как выносливость и ее производная — скоростная выносливость, высокий уровень развития силы; работа с аэробной или анаэробной направленностью, практически занимают в подготовке водных фигуристок незначительное место. Характер тренировки в синхронном плавании выдвигает на первый план развитие способности к работе с задержкой дыхания; в ряде случаев необходимо задерживать дыхание на 10—20 с. Кроме того, во время длительного пребывания под водой в условиях значительного внешнего давления повышаются требования к состоянию ларингологических органов: уши, горло, нос должны быть здоровыми, а в случае заболевания — тщательно и своевременно излеченными.

Различные фигуры, выполняемые на поверхности воды, требуют того, чтобы спортсменка, не прилагая значительных поддерживающих усилий, могла свободно и легко лежать на воде, сосредоточив все свое внимание на качественном выполнении упражнений, раскрытии музыкальной темы, образа и т. д. В связи с этим одним из первостепенных качеств водной фигуристки следует назвать высокую плавучесть. Деятельность спортсменки в синхронном плавании проходит в необычной среде — без твердой опоры под ногами. Перемещения в трехмерном пространстве, в том числе вращения вокруг различных осей тела, связаны с необходимостью отлично ориентироваться под водой, обладать высоким уровнем развития координационных способностей.

Эти качества формируются и тренируются с помощью подготовительных упражнений во время акробатической, хореографической и специальной подготовки — на суше и в воде.

Специфичным в синхронном плавании является и проявление силы. Силовая выносливость, динамическая сила и другие разновидности этого качества очень важны при тренировке спортсменов в спортивном плавании, но в синхронном плавании более важным компонентом является статическая сила. Многие фигуры обязательной

программы, а также различные композиции в парных и групповых выступлениях требуют от спортсменки выполнения и удержания статических (порой достаточно сложных) поз, связанных также с высоким проявлением гибкости.

Следует заметить, что в синхронном плавании проявление гибкости также имеет свои особенности по сравнению с гибкостью в спортивном плавании, где в основном развивается подвижность тех суставных групп, которые принимают самое активное участие в плавательных движениях (практически это гибкость плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов). В синхронном же плавании, где необходимо выполнять довольно большое количество упражнений в различных позах, с разными углами сгибания во многих суставных группах, спортсменка должна обладать повышенной гибкостью для технически правильного исполнения фигур в безопорном положении. Кроме того, высокая подвижность в суставах способствует более эстетичному выполнению композиции и повышает зрелищность выступления.

Таким образом, хорошая гибкость в сочетании с достаточным уровнем статической силы представляет собой важный комплекс дополняющих друг друга качеств. Гибкость может быть активной и пассивной. Активная проявляется в процессе собственных мышечных усилий (например, касание пальцами прямой ноги ладоней рук, вытянутых вперед — в стороны, в положении стоя); пассивная проявляется под воздействием внешних сил (это может быть сопротивление внешней среды, действия партнера и т. д.). Таким образом, гибкость мы можем достаточно легко и быстро совершенствовать. Однако не следует забывать, что это физическое качество быстро утрачивается, если спортсмен систематическими упражнениями не будет поддерживать уровень ее развития.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах следует выполнять ежедневно по 10—15 мин в день. Формы применения этих упражнений могут быть различными. Например, самостоятельные занятия, посвященные только развитию гибкости, в зале подготовительных упражнений перед тренировкой в воде. Кроме того, упражнения на гибкость желательно включать в комплекс утренней гимнастики. Учитывая, что упражнения, направленные на развитие пассивной гибкости, выполняются с амплитудой движения в суставах, близкой к максимальной, перед занятиями необходимо как следует размяться и разогреть суставы, мышцы и связки для того, чтобы избежать возможных травм.

Выполнение упражнений на гибкость всегда связано с упражнениями на отягощение. Это может быть и естественное отягощение (масса собственного тела), и с помощью блоков, резиновых амортизаторов и других приспособлений. Поэтому, выполняя комплекс специальных подготовительных упражнений, следует чередовать упражнения на гибкость с упражнениями, направленными на развитие силы

Укрепляя различные мышечные группы, упражнения, предназначенные для развития силы, препятствуют накоплению лишнего жира и возрастанию массы спортсменки, способствуют воспитанию правильной осанки, красивой походки и т.п.

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Объем теоретической подготовки 2-го года обучения этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица 4

№ п/п	Содержание занятий	Этапы подготовки и годы обучения
		ССМ-1
1.	Физическая культура и спорт в России	1
	История развития синхронного плавания	2
	Актуальные вопросы синхронного плавания	1
2.	Техника безопасности синхронного плавания	1
	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2
3.	Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании	1
	Основы техники синхронного плавания	1
4.	Техника классификационных фигур (технических элементов) синхронного плавания	2
5.	Техника произвольных упражнений синхронного плавания	1
5.	Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания	1
	Система спортивной тренировки	1
	Основы техники хореографических упражнений	1
	Техника художественной гимнастики	1
9.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов	1
10	Правила организации и проведения соревнований	3
Всего часов		20

Темы занятий по теоретической подготовке:

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 спортсменов на международной арене и популяризации достижений российского спорта.

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.

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 спортсменов, 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 спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Питательный 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.

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.

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 спортсменов в тесной связи с их технической и тактической подготовкой. Проявление волевой подготовки спортсменов в личных и командных соревнованиях. Психологическая характеристика спортсменов-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.

6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ:

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

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

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

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

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

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
- Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
- Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

- Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменками, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Список использованной литературы:

- Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
- Управление методической деятельностью спортивной школы: научн.-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2012.-200с.
- Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.-М.: Советский спорт, 2012. 304с.
- Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.Н. Максимова.- М.: Советский спорт, 2007.-192с.