

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

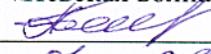
«СОГЛАСОВАНО»

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
ЖДАНОВА АННА ВАСИЛЬЕВНА
(Ф.И.О.)

ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ
ЭТАП ПОДГОТОВКИ: ТРЕНИРОВОЧНЫЙ 4-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (ТГ-4)

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 тренировочного этапа 4-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 ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ТГ-4).

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 тренировочного этапа 4-го года обучения:

- 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.

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

Перевод на последующие года обучения тренировочного этапа 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
ТГ	4-й год	12-13 лет	8	18	Выполнение нормативов СФП, спортивному плаванию, хореографии, акробатике выполнение требований 1-го разряда и КМС по синхронному плаванию

3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы
		ТГ
		4-й
1. Общая физическая подготовка на суше		
1.	Отжимания, раз	20 – 35
2.	Подтягивания на перекладине, раз	5 – 8
3.	Подъем ног в висе на стенке, раз	5 – 8
2. Плавательная подготовка		
1.	Плавание компл. 200м	3:45 – 3:30
2.	Плавание в\ст 100м	1:35 – 1:20
3.	Плавание в\ст 200м с нырянием	4:20 – 4:00
3. Специальная физическая подготовка на суше		
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -прямой	10 - 0 10 - 0 20 - 0
2.	Выкрут рук с веревкой	35 – 0
3.	Гимнастический мост (см)	35 - 0
1. Техническая подготовка на воде		

1.	Проплыть угол вверх одной (техника), сек	1:45 – 1:00
2.	Эгбитэ руки вверх, удержание, сек	2 – 5
3.	Выталкивание в вертикаль по талию (кол-во раз)	1 – 4
4.	Выполнить серию обязат. и произв. фигур (по жеребьевке) и произвольную программу	Нормативы 1 спортивного разряда

2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Основы планирования годичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на тренировочный этап 4-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. Общефизическая 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.

Основные задачи тренировки на тренировочном этапе 4 года обучения

- 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.

Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа(4-й год обучения)

Таблица 3

Содержание Занятий	Месяцы учебного года												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
Теоретическая подготовка	2	2	1	2	-	1	2	2	1	-	-	2	15
ОФП (в т.ч. спортивное плавание)	30	28	25	27	20	18	18	15	18	18	18	22	253
СФП (в т.ч. хореографическая подготовка; акробатика)	32	30	25	29	20	21	22	20	18	18	22	22	283
ТТМ = техническая подготовка (техника синхр. Плавания; КПН; инструкторско-судейская практика)	14	18	24	23	20	32	36	38	38	39	38	35	347
Контрольно-переводные норм.	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	8
Восстановительные мероприятия	В течение года												
Медицинское обследование	В течение года												
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана												
ИТОГО:	78	78	78	81	60	72	78	75	72	75	78	81	906

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): поднятие 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): поднятие 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.

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. Проплавание 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 маленькими 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.

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.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Объем теоретической подготовки 4-го года обучения тренировочного этапа

Таблица 4

№ п/п	Содержание занятий	Этапы подготовки и годы обучения
		УТ-4
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	Техника безопасности синхронного плавания	1
	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1
3.	Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании	1
	Основы техники синхронного плавания	2
4.	Техника классификационных фигур (технических элементов) синхронного плавания	1
5.	Техника произвольных упражнений синхронного плавания	2
5.	Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания	2
	Планирование спортивной тренировки и ведение дневника	1
7.	Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте	1
9.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок	0,5
10	Правила организации и проведения соревнований	0,5
Всего часов		15

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 спортсменок 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 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. 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 спортсменок. Основные методы развития волевых качеств. Знания, умения, навыки и их проявление в волевых усилиях. Сильные и слабые волевые стороны спортсменок, 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.

4. 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 пловцами, 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.