

**Санкт-Петербургская государственное бюджетное учреждение спортивная
школа олимпийского резерва по водным видам спорта
«Невская волна»**

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета

«___» _____ 20___ г,
протокол №___

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СШОР по
ВВС «Невская волна»

_____ /Феленко Ю.Г./

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта синхронное плавание**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 692

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

Василисков И.Ю. _____

Алексеева Д.А. _____

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание

Программа спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание (утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. N 692), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – синхронисток, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1. Краткая характеристика вида спорта.

Синхронное плавание является сложно координационным ациклическим художественным видом спорта. 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. По условиям проведения соревнований синхронное плавание – вариативное многоборье. Оценка результатов в синхронном плавании проводится на основе субъективного судейства (десятибалльная шкала оценки). Спецификой синхронного плавания является умение спортсменов при задержке дыхания работать в воде в «прямой» и «обратной» вертикали, демонстрировать статические позы со специфическими гребками руками, попеременные сгибания и разгибания корпуса, проносы ног над водой, винты, вращения, ходьба в воде на ногах, выпрыгивания и выталкивания из воды. Все сочетания движений синхронисток складываются в комбинации и выполняются по музыку. Характерным для синхронного плавания является то, что значительная часть физической нагрузки осуществляется в условиях гипоксии. При исполнении соревновательных программ использование многократных и длительных задержек дыхания обуславливает высокий уровень гликолиза и скорости развертывания гликолитических механизмов у большинства спортсменок высокой квалификации

Номер вида спорта – синхронного плавания и спортивных дисциплин по синхронному плаванию во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины						
				023	007	1	8	1	1	Б
1	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 К	Соло – произвольная программа	023	007	1	8	1	1	Б
			Соло – техническая программа	023	006	1	8	1	1	Ж
			Соло	023	001	1	8	1	1	Б
			Дуэт – произвольная программа	023	009	1	8	1	1	Б
			Дуэт – техническая программа	023	008	1	8	1	1	Ж
			Дуэт	023	002	1	6	1	1	Б
			Дуэт смешанный	023	012	1	8	1	1	Л

		Группа – произвольная программа	023	011	1	8	1	1	Б
		Группа – техническая программа	023	010	1	8	1	1	Ж
		Группа	023	003	1	6	1	1	Б
		Комби	023	004	1	8	1	1	Б
		Фигуры	023))%	1	8	1	1	Д

Система спортивной подготовки в синхронном плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой синхронного плавания, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (далее – ФССП):

- Этап начальной подготовки – 3 года
 - Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
 - Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
 - Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений
- Основные задачи этапа начальной подготовки:**
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
 - формирование правильной осанки
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков
 - освоение основ техники плавания
 - освоение основ техники синхронного плавания
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств
 - Обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжкам на батуте
 - укрепление здоровья и закаливание спортсменов
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта синхронное плавание

Основные задачи на тренировочном этапе:

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта синхронное плавание
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта синхронное плавание
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья спортсменов
- разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, простейшие фигуры и облегченные композиции). Разучивание техники гребковых движений рук.
- Обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжкам на батуте

Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки
- дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания, повышение эффективности и экономичности техники, также надежности при выполнении объемных, интенсивных, сложных по координации движений с задержкой дыхания
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях всех уровней
- поддержание высокого уровня мотивации
- сохранение здоровья спортсменов

Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях самого высокого уровня

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
 - от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
 - наличия современной материально-технической базы
 - от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов
 - от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок
- Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки синхронисток в период обучения и прохождения спортивной подготовки и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по синхронному плаванию. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку синхронисток, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта синхронное плавание на различных этапах многолетней подготовки.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Зачисление учащихся в спортивную школу

Зачисление учащихся в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей и физической подготовки, установленными Федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от родителей или иных представителей абитуриента, фото, копию свидетельства о рождении (паспорта), медицинское заключение об отсутствии противопоказаний, заполненную анкету спортсмена. При переходе из другой спортивной школы дополнительно предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки

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 по виду спорта синхронное плавание представлены в таблице № 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 по виду спорта синхронное плавание**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12-15
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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3года.

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых спортсменок, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – 5лет

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены выполнившие норматив КМС.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены выполнившие норматив МС

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.

Подготовка спортсменов с этапов ССМ, ВСМ идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена соответствуют требованиям этапов.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе
начальной подготовки**

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	девушки	
Антропометрические данные	Внешняя оценка данных. Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов. Происходит внешняя оценка физических данных спортсмена. Оценивается соотношение роста, веса, типа телосложения. Оцениваются пропорции тела (худоба, длина ног), подвижность голеностопного сустава и высота подъема, подвижность коленного сустава.	
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6раз)	
Гибкость	И.П. лежа на спине, перейти в положение сидя (не менее 8раз)	
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 8раз)	
	Продольный шпагат (не более 10см от бедра до пола)	
	Поперечный шпагат (не более 20см до пола)	
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60см, фиксация 5с)	
Скоростно-силовые качества	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 10с)	
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10с (не менее 2раз)	
Техническое мастерство	Комплексное плавание 175м (не более 4мин 30сек)	
	Обязательная техническая программа	

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

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе**

Таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	девушки	
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10раз)	
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10раз)	
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2раз)	
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5с)	
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12раз)	
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10раз)	
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)	
	Поперечный шпагат (не более 10см от бедра до пола)	
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50см, фиксация 5с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20с (не менее 5раз)	
	Комплексное плавание 200м (не более 3мин 50сек)	
Техническое мастерство	Техническая программа (Ходьба в эгбите; проплывания с использованием 4-х видов гребков; проплывания в позициях). Выполнение Фигур: прямая балетная нога, барракуда, шаг вперед, балерина, вертикаль из группировки, рыба меч, лебедь, капля) и произвольных программ на Первенстве школы в конце спортивного сезона.	

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

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа необходимо выполнение разрядных требований:

Таблица 4

тренировочный этап	девушки
1-го года обучения	юн
2-го года обучения	I юн - III
3-го года обучения	III-II
4-го года обучения	II-I

**Нормативы
общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Таблица 5.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	девушки	
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20раз)	
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6раз)	
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10раз)	
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 15с)	
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20с (не менее 9раз)	
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 15с)	
	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 40см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30град.)	
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1кг (не менее 15раз)	
	Комплексное плавание 200м (не более 3мин 10сек)	
	Плавание 100 (не более 1мин 12с)	
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10с)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

**Нормативы
общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного
мастерства**

Таблица 6.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	девушки	
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 25раз)	
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6раз)	
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10раз)	
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 25с)	
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 30с)	
	И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20с (не менее 9раз)	
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)	
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)	
Скоростно-силовые качества	Упражнение «мост» на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед-вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 35см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 15град.)	
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2кг (не менее 20раз)	
	Комплексное плавание 200м (не более 2мин 50сек)	
Выносливость	Плавание 100 (не более 1мин 8с)	
	Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат (не менее 10с)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер России международного класса	

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание

Таблица 7.

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		
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 и 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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта синхронное плавание

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки синхронисток. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие синхронистки в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке синхронистки, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсменки.

Соревновательная подготовка также предусматривает участие спортсменок в соревнованиях, которые подразделяются на основные и контрольные (вспомогательные).

Основные соревнования – это главные официальные старты сезона (Первенство России, Чемпионат России).

Контрольные (вспомогательные) соревнования:

- Международные соревнования
- 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 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. **Общезначительная 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.

Таблица 8.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	2-3	3	3	1-3	1-2
Отборочные			1-3	1-3	2-3	2
Основные	2	2	4-6	4-6	5-7	5-7

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсменок в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика технических, функциональных, тактических и психологических возможностей спортсменок к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта синхронное плавание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта синхронное плавание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, технического мастерства, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств технической, общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное освоение технических элементов и композиций синхронного плавания, развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Рекомендованные режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Таблица № 9

Этапы подгот овки	Продолжит ельность этапов	Наполн яемость групп	Количес тво часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
НП	До года	12-15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке, юн.разряд
НП	Свыше года	12-15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке, юн.разряд
ТГ	1 год	8-12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 юн, 3 разряд
ТГ	2 год	8-12	12	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 2 разряд
ТГ	3 год	8-12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 1 - 2 разряд
ТГ	4 год	8-12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ТГ	5 год	8-12	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ССМ	Весь период	6-7	24	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива КМС
ВСМ	Весь период	5	32	Уровень спортивных результатов Выполнение норматива МС

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, перечнем требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки для спортсменов и тренеров несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия (сбора); медико-восстановительные мероприятия; участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 7 лет. Посещаемость тренировочных занятий у спортсменов должна быть в объеме не менее 90% по расписанию. Обязательное выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Строгое соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год
- допуск врача к занятиям после болезни;- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые спортсмены. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Патологические особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
 - специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
 - не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
 - необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.
 - преждевременное начало занятий спортом, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.
- При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена.

2.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 10

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	3	6	6	6	6-7
Общее количество часов в год	312	312	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	312	312	312	312-364

2.7. Перечень тренировочных сборов

Таблица 11

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	21	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	21		-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные	14	14	14	-	

	сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 3 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

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

Таблица 12

№ 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)	Кв.м	20
5.	Прибор для определения силы звука под водой	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Гантели массивные от 1кг до 5кг	комплект	4
2.	Гантели переменной массы от 3 до 12кг	пар	4
3.	Гидроперескоп для просмотра движений под водой	комплект	1
4.	Доска для плавания	штук	10
5.	Зеркало 2х3м	штук	2
6.	Лопаточки для плавания	пара	10
7.	Метроном	штук	2
8.	Обруч гимнастический	штук	10
9.	Скакалка гимнастическая	штук	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Станок хореографический	комплект	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	4

2.9. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экспл	Кол-во	Срок экспл	Кол-во	Срок экспл	Кол-во	Срок экспл
1.	Беруши	пар	На занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Зажимы для носа	штук	На занимающегося	4	1	6	1	6	1	8	1
3.	Купальник для соревнований	штук	На занимающегося					1	1	2	1
4	Купальник для тренировок	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8.	Тапочки гимнастические	штук	На занимающегося	1	1	1	1	3	1	2	1
9	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на год занятий составляется на группу общий план тренировочной работы, то спортсменам КМС и МС для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план – график. Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Для эффективного управления многолетней тренировкой нужно знать:

- модельные характеристики спортсменов высокого класса;
- степень развития основных физических качеств, функциональных систем организма и двигательной моторики юных спортсменов;
- взаимосвязь и влияние уровня биологической зрелости, темпы прироста физических качеств и функциональных возможностей;
- периоды наиболее интенсивного развития отдельных компонентов моторики;
- характер структурных и биологических адаптации: организма юных спортсменов на различные тренировочные воздействия;

- особенности формирования личности юных спортсменок в процессе многолетней спортивной подготовки.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1 объём и интенсивность нагрузки;
- 2 количество и характер упражнений;
- 3 очередность выполнения упражнений;
- 4 нагрузка в каждом упражнении,
- 5 длительность и темп выполнения упражнений;

количество максимальных и суб.максимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2.11. Структура годичного цикла

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы подготовка синхронисток в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация синхронисток, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки в макроцикле. 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 обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (гибкости, координации, специальной выносливости и др.) В дальнейшем значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

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 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 общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке синхронисток применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы. Кроме основных есть контрольно-подготовительные мезоциклы, предсоревновательные, восстановительно-поддерживающие мезоциклы. Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение синхронисток 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** внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма синхронисток, развитию их 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 синхронисток, совершенствуются их технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению синхронисток и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Формы занятий по синхронному плаванию определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые). Степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники, совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

На тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала, закреплением и совершенствованием пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у синхронисток соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа.

Только правильное оптимальное сочетание объема и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение занятия дня, недельного цикла, этапа, периода и года способствует увеличению функциональных возможностей организма спортсмена, повышению его работоспособности и укреплению здоровья. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных синхронисток по образцам сильнейших взрослых спортсменок мира

практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных синхронисток наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Подготовленность спортсмена также зависит от возрастных и индивидуальных особенностей. Необходимо учитывать закономерности полового развития.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров непосредственно проводящих занятия.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по пропускам в установленном порядке. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменок с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

- Производить построение и переключку спортсменок 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 спортивный отдел и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- Тренер является за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- Тренировочная группа занимается под руководством тренера в отведенной части бассейна.
- Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену 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 занятия.
- Тренер должен внимательно наблюдать за всеми синхронистками, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсменку из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга, громко кричать и поднимать ложную тревогу.
- После окончания занятий тренер обязан проверить количество спортсменок группы.

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
 - продолжительность подготовки для их достижения;
 - темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
 - индивидуальные особенности спортсменок;
 - условия проведения спортивных занятий и другие факторы
- На основе характеристики спортсменки, цели и задач многолетней подготовки определяются:
- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
 - планируются основные средства тренировки;
 - объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
 - количество соревнований;
 - отмечаются те стороны подготовленности спортсменок, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсменки, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменов, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсменки и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Особенности спортивной подготовки в синхронном плавании учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учитывается при планировании спортивной подготовки:

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на всех этапах, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта синхронное плавание допускаются привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по хореографии, акробатике.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преобладание задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической и технической подготовки: увеличение удельного веса объема технической, СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки

Основные задачи тренировки:

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

Основные средства подготовки:

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

Методы обучения:

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

Общая физическая подготовка:

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

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

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений; поднятие палки вверх и опускание за голову за спину; перешагивание через палку. С мячами: броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, перешагивание через скамейку; сгибание и разгибание рук; сидя на скамейке - поднятие ног и наклоны туловища; прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны; приседания на одной ноге и на двух ногах.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, в чередовании с ходьбой. Прыжки с места, в длину.

Подвижные игры. «Салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые упражнения, специальное растягивание).

Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта.

Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания (на спине, на груди, на боку, группировка, на спине с согнутым коленом, угол вверх), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ, опорный гребок).

Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений.

Музыкально-ритмические упражнения: движения шагом или бегом под музыку различного характера.

Спортивное плавание, прыжки в воду:

Упражнения по освоению с водой.

Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль, кроль на спине, брасс, дельфин, эстафетное плавание.

Игры и развлечения на воде.

Хореография: Изучение позиции ног в положении неполной выворотности. Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед. Ознакомление с элементами классического экзерсиса: деми плие, батман тандю (положение неполной выворотности), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, поклон (книксен).

Художественная гимнастика: Ходьба: на носках, мягкий, перекаточный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинистый, перекаточный, острый. Упражнения для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях). Прыжки: на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись. Повороты: на 180°, на 360°. Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук.

Акробатика: Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад, из упора присев. Перекат вперед, назад, в сторону. Мост из положения лежа на полу.

Прыжки на батуте: Исходные положения. Хождение по сетке с различными положениями рук.

Техника синхронного плавания.

Обучение технике основных гребков синхронного плавания (техника плоского, стандартного, обратного гребков). Основные позиции синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, согнувшись, согнув колено на груди на спине. Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер. Передвижение на груди: обратный гребок, пропеллер, каноэ. Модификации спортивных способов плавания: плавание кролем на ногах (положение глссера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков. Обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда: группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись. Ознакомление с опорным гребком. Обучение опорному гребку в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении). Упражнения для обучения технике гребков, основных позиций, специальных передвижений и простейших фигур. Распространенные ошибки и методика их исправлений.

Планирование годичного цикла в группах тренировочного этапа

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 эбтите, 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.

Средства спортивной подготовки: 1 год тренировочного этапа

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения Основная стойка. Повороты на месте и в движении. Построения на месте и в движении. Размыкание в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом).

Упражнения с предметами: С гимнастическими палками: сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки; из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращательные движения туловищем; прыжки через палку, держась за концы; из положения сидя или лежа перемахи прямыми ногами через палку. С мячами: броски партнеру по дуге вправо, влево, вперед. То же в движении.

Упражнения на снарядах: На гимнастической скамейке: в упоре - сгибание рук; перешагивание через скамейку с различным положением рук, с поворотами. На гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) - поочередные махи ногами; в висе на верхней рейке спиной - поднимание согнутых и прямых ног; вис углом - удерживание положения; из стойки спиной, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Легкоатлетические упражнения: Бег 60 м, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи).

Подвижные игры: «Невод», «метка в цель», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи». Эстафеты.

Ходьба на лыжах. Основные способы продвижений, поворотов, торможений.

Специальная физическая подготовка:

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения - вперед, назад, в сторону; специальное растягивание на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка (активное и пассивное). Специальные упражнения для развития координации движений: асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях. Имитационные упражнения техники движений рук (пропеллер, обратный пропеллер, опорный гребок) и позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх двумя ногами, шпагат, вертикаль, кран и др.). Дыхательная гимнастика (задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений). Музыкально- ритмические упражнения: общие понятия о размере, такте; упражнения для выполнения ритмического акцента при шаге и беге; выделение метрического акцента при шаге (ударом ноги); выделение сильных и слабых долей такта; музыкальные игры.

Спортивное плавание, прыжки в воду: Разучивание и совершенствование техники спортивных способов плавания. Проплывание отдельных дистанций в соответствии с контрольными требованиями. Скоростное плавание на короткие дистанции. Плавание в координации избранным способом плавания не менее 400 м. Ознакомление с техникой стартов и поворотов.

Хореография: Классический экзерсис у опоры: демиплие, плие, батман тандю (вперед, в сторону, назад), батман тандю с деми плие, батман тандю жете, рон де жамб пар терр. Прыжки: танлеве соте в I, II, V позициях. Упражнения на середине зала: подготовительные упражнения для рук, основные позиции рук. Ходы: обыкновенный шаг, скользящий, русский переменный ход, боковой ход, боковой ход с припаданием.

Художественная гимнастика: Ходьба: приставной шаг (вперед, в сторону, назад), пружинящий шаг, высокий шаг, острый шаг. Бег: легкий бег (вперед и назад), перекатный, с подниманием и опусканием рук. Взмахи: взмахи руками, взмахи туловищем. Прыжки: прыжок вверх толчком двумя ногами; прыжок сгибая ноги вперед; прыжок согнув ноги назад. Повороты: на месте (одноименные и разноименные). Равновесия: переднее, заднее, боковое.

Акробатика: Кувырки: последовательные кувырки вперед и назад, из упора присев кувырок назад согнувшись, кувырок из седа. Стойка на лопатках: из положения лежа на спине (с опорой и без опоры на руки), перекат из седа ноги врозь. Стойка на кистях с помощью партнера. Мосты из положения стоя.

Прыжки на батуте: Подскоки на обеих ногах на месте с различными положениями рук.

Техника синхронного плавания:

Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания: обратный пропеллер (на спине), обратный пропеллер (на груди), с согнутым коленом (обратным и стандартным гребком), в седе углом (обратным и стандартным гребком), в положении угол вверх, в эгбите. Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх в погружении, горизонтальный угол, обратная группировка, вертикаль свободная и обратная). Фигуры для выполнения юношеского разряда и соответствующие программе соревнований данной возрастной группы. Упражнения для обучения технике фигур. Распространенные ошибки и методика их исправления.

Средства спортивной подготовки: 2 год тренировочного этапа

Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые упражнения с увеличением амплитуды, упражнения с помощью партнера. Перерастягивание: активное и пассивное, с опорой о гимнастическую стенку в горизонтальном и вертикальном положениях, на тренажерах.

Специальные упражнения на развитие быстроты: для развития быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения.

Упражнения для развития силы: использование легких отягощений и специальных приспособлений для воспитания локальной силы.

Специальные упражнения для развития ловкости: асимметричные движения, зеркальное выполнение упражнений.

Имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и вертикальном положениях).

Имитация позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, вертикаль, горизонтальный угол, «кран» прогнувшись.

Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания.

Музыкально-ритмические задания: определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень медленный, очень быстрый): выполнение различных движений туловищем, ногами, руками в разном темпе; изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей - проплывание дистанции 50 м вольным стилем в соответствии с контрольным нормативом. Технически правильно, в равномерном темпе преодоление дистанции до 800 м (без учета времени). Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1 /6), проплывание отрезка 25 м кролем без дыхания. Совершенствование техники стартов и поворотов. Обучение учебным прыжкам в воду (соскоки в воду из передней стойки с бортика бассейна и 1-метрового трамплина).

Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала). Препарасьон, плие, батман тандю пасса, рои де жамб пар терр, сюрле ку де-пье, батман фондю, батман фраппе, пор де бра. Прыжки: па-эшапэ. Ходы и движения: ход в полуприседе, прыжки в полуприседе, «веревочка». Упражнения для рук на основе русских народных танцев.

Художественная гимнастика: ходьба: перекаточный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг. Бег: перекаточный, острый. Прыжки: прыжок прогнувшись, сгибая ноги вперед, шагом, углом, прыжок согнув ноги назад. Повороты одноименные, разноименные. Равновесия: переднее, заднее, боковое (с открытыми и закрытыми глазами, с различными положениями рук).

Акробатика: Перекаты: в сторону, в группировке, из седа ноги врозь. Кувырки: назад из упора присев, кувырок вперед с места, длинный кувырок. Стойки: на лопатках, на кистях с помощью партнера, у опоры. Мосты. Подъемы из положения мост.

Прыжки на батуте: Прыжки на обеих ногах, руки на поясе.

Техника синхронного плавания:

Совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания (см. 1-й год обучения). Совершенствование основных позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, «кран», шпагат. Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур. Ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений.

Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, «фламинго», «кран»). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Упражнения для обучения классификационным фигурам синхронного плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка произвольных и показательных выступлений. Участие в квалификационных соревнованиях и водноспортивных праздниках.

Средства спортивной подготовки: 3 год тренировочного этапа

Общая физическая подготовка:

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

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 - проплывание отрезков 25,50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки. Дистанционное плавание до 2 км. Развитие задержки дыхания: проплывание 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 тандюпле, батман дубль фραπε, 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», «вихилясник».

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.

Средства спортивной подготовки: 4-5 год тренировочного этапа

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. Про-плавание 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 кругломполуприседе 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.

Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 .

- 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.

Средства спортивной подготовки: этап совершенствование спортивного мастерства 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 поднятие 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 в 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. 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).

Средства спортивной подготовки: этап высшего спортивного мастерства

Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки ласты). Проплыwanie 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. Танлие, танлие с перегибом корпуса, танлие 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 и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка.

Примерное распределение часов для этапа начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)

Содержание	Месяцы												Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	8	10	8	8	5	4	9	8	10	8	8	8	94
Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	5	4	10	8	10	8	8	8	78
Техническая подготовка	8	15	12	12	12	15	8	10	10	8	8	8	122
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3				4	4	1						12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1				1	4							6
Всего часов	24	30	24	24	30	24	30	24	30	24	24	24	312

**Примерное распределение учебных часов для этапа начальной подготовки 2-3 года
(6 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	4	5	4	4	5	4	10	8	10	8	8	8	78
Специальная физическая подготовка	8	10	8	8	5	4	9	8	10	8	8	8	94
Техническая подготовка	8	15	12	12	15	8	10	8	10	8	8	8	122
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3				4	4	1						12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1				1	4							6
Всего часов	24	30	24	24	30	24	30	24	30	24	24	24	312

**Примерное распределение учебных часов для тренировочного этапа 1-2 года
(12 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	8	10	11	10	12	10	13	10	10	10	124
Специальная физическая подготовка	14	20	15	15	19	14	16	14	17	13	16	17	190
Техническая подготовка	21	25	21	20	25	20	25	20	25	20	20	20	262
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	24
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	2	2	2	2	5	2	3	3			24
Всего часов	48	60	48	48	60	48	60	48	60	48	48	48	624

**Примерное распределение учебных часов для тренировочного этапа 3-5 года
(18 часов в неделю)**

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	10	8	8	5	4	10	8	10	8	8	8	95
Специальная физическая подготовка	28	35	28	28	31	24	30	24	30	24	24	24	330
Техническая подготовка	32	40	28	28	49	36	40	32	40	32	40	40	437
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4		4	4	3	4	5	4	5	4			37
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		5	4	4	2	4	5	4	5	4			37
Всего часов	72	90	72	72	90	72	90	72	90	72	72	72	936

Примерное распределение учебных часов для группы этапа совершенствования спортивного мастерства 1-3 год обучения (24 часа в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	12	15	12	8	10	9	15	12	15	12	14	16	150
Специальная физическая подготовка	32	40	29	28	35	28	35	28	35	28	30	32	380
Техническая подготовка	44	55	46	49	65	50	60	47	55	48	48	44	611
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4			45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	5	5	7	5	4	5	5	10	4	4	4	62
Всего часов	96	120	96	96	120	96	120	96	120	96	96	96	1248

Примерное распределение учебных часов для группы этапа высшего спортивного мастерства (32 часа в неделю)

Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	10	8	4	9	8	10	8	10	8	8	8	99
Специальная физическая подготовка	36	41	32	32	46	36	44	36	45	34	34	34	450
Техническая подготовка	76	94	76	76	93	76	96	74	90	76	78	78	983
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	10	8	8	6	4	5	4	5	4	4	4	66
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	5	4	8	6	4	5	6	10	6	4	4	66
Всего часов	128	160	128	128	160	128	160	128	160	128	128	128	1664

3.4 Организация и проведения врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсменов на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В системе подготовки спортсменов педагогический контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание педагогического контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок
- оценку спортсменов по параметрам технической, физической, функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция педагогического контроля в подготовке спортсменов основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов;
- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо – и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;
- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов.

Разработка методов педагогического контроля в подготовке квалифицированных спортсменов сводится к основным положениям:

- унификация методов педагогического контроля спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;
- методы педагогического контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:
 - 1 Оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;
 - 2 Оценка, характеризующая уровень техники и специальной подготовленности на информативных показателях функционального состояния спортсменов с помощью которой осуществляется управление тренировочным процессом;

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей в спорте должны быть приняты следующие:

- ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- установка на принципы соразмерности в развитии техники, основных функциональных качеств и сторон мастерства;
- учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Содержание комплексного контроля включает обследование соревновательной деятельности, техническую подготовленность, диагностику здоровья, определение функционального состояния спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств.

В комплексном контроле определяющее значение имеют врачебные методы. Главная особенность врачебного обследования спортсменов – изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень его функциональных возможностей.

Повышенные тренировочные нагрузки, падающие на растущий организм, требуют от тренеров и медицинских работников хороших знаний морфо - функциональных особенностей организма и постоянного внимательного контроля за их формированием.

При построении тренировочного процесса следует руководствоваться биологическими возможностями организма, данными врачебного обследования, результатами медико-педагогического контроля за функциональным состоянием организма спортсменов и их переносимостью тренировочных нагрузок.

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсменке показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта синхронное плавание.

Для контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

нормативы групп начальной подготовки (2-й,3-й год обучения) и тренировочных групп (1й, 2й год обучения)

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы			
		НП		УТ	
		1й,2й год		1й год	2й год
1. Общая физическая подготовка на суше					
1.	Лежа на спине перейти в положение сидя (раз)	6-8		12-15	12-15
2.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз)	8-10		10-12	15
3.	Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.)	10		15	20
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	10		15	17
5.	Отжимания (из упора лежа) (раз)	-		-	15
6.	Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой (см)	-		расстояние 50	расстояние 50
2. Плавательная подготовка					
1.	Плавание кроль	25м б/у времени	50м б/у времени	-	
2.	Плавание на спине	25м б/у времени	50м б/у времени	-	
3.	Плавание брасс	25м б/у времени	50м б/у времени	-	
4.	Плавание дельфин	25м б/у времени	50м б/у времени	-	

5.	Плавание вольный стиль 200м	-	б/у времени	-
6.	Плавание кроль 50м (с)	-	-	45,00
7.	Плавание комплексное 100м	-	-	б/у времени
8.	Плавание кроль 1000м	-	-	б/у времени
3. Специальная физическая подготовка на суше				
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -прямой	10 10 20	0 0 10	0 0 10
2.	Гимнастический мост (см)	60	50	40
3.	Стойка на лопатках	-	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
4.	Стойка на кистях (со страховкой)	-	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
5.	Боковой переворот (вправо, влево)	-	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
6.	Стойка в хореографических позициях	выполни ть техн. правильн о	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
7.	Кувырок вперед	выполни ть техн. правильн о	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
8.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад)	-	-	выполнить техн. правильно
9.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (с)	5	10	10
10.	Супинация предплечья (имитация опорного гребка)	-	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
4. Техническая подготовка на воде				
1.	Ходьба в эгбите 12,5м (балл)	3-3,5	4-4,5 (руки вверх «замок»)	4-4,5 (руки вверх «замок»)
2.	Проплывания (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ) 25м (балл)	3-3,5	4-4,5	4-4,5
3.	Исполнение простейших фигур на оценку (балл)	3-3,5	-	-
4.	Проплывание в позициях (балл): -угол вверх одной 25м -угол вверх двумя 12,5м -фламинго 15м	- - -	4-4,5 4-4,5 4-4,5	4-4,5 4-4,5 4-4,5
5.	Исполнение фигур обязат. программы (по жеребьевке) (балл)	-	4-4,5	требование юношеского разряда
6.	Контрольное исполнение комбинационных упражнений (балл)	-	-	выполнить техн. правильно

Нормативы для тренировочных групп (3й, 4й, 5й год обучения)

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы	
		УТ	УТ
		3й год	4й, 5й год
1. Общая физическая подготовка на суше			
1.	Отжимание (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) (раз)	12	12
2.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	20	25
3.	Приседание на одной ноге («пистолетик») (раз)	-	5
4.	Упражнение на пресс (на гимн. скамейки) (удержание сек.)/(раз за 30сек.)	30	30
2. Плавательная подготовка			
1.	Плавание комплексное 200м	б/у времени	б/у времени
2.	Плавание кроль 100м (мин, с)	1.30	1.16
3.	Плавание вольный стиль 2000м	-	б/у времени
4.	Плавание вольный стиль 1000м	б/у времени	-
3. 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 90гр. (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.	Сушинация предплечья (имитация опорного гребка)	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно
9.	Постановка произвольной композиции на суше (1мин.)	зачет/незачет	-
4. Техническая подготовка на воде			
1.	Ходьба в эгбите 25м (балл)	5,0-5,5 (руки «замок»)	5,5-6,0 (руки «замок»)
2.	Проплывание стандартным гребком (балл): -угол вверх одной (левая, правая) 30м/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.	Проплывание обратным гребком (балл): -угол вверх (левая, правая) 25м -фламинго (левая, правая) 25м -угол вверх двумя 12,5м -угол согнувшись 25м	5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5 5,0-5,5	- - - -
4.	Ныряние в длину	2х12,5 (интервал 5с)	-
5.	Выполнение на скорость (50м) (сек.) -стандартный гребок -обратный гребок -каное -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 изи.п. барракуда (3попытки) (балл)	-	5,5-6,0 (не ниже таза)
8.	Выполнить серию обязат. и произв. фигур (по жеребьевке) и произв. программу (балл)	нормативы III или II разряда	нормативы I разряда

Нормативы для групп совершенствования спортивного мастерства (1й, 2й, 3й год обучения)

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы	
		ССМ	ССМ
		1й год	2й, 3й год
1. Общая физическая подготовка на суше			
1.	Отжимание (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) (раз)	20	25
2.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	15 с гантелями(1кг)	20 с гантелями(2кг)
3.	Упражнение на пресс (на гимн.скамейки) (раз за 30сек.)	не менее15	не менее20
2. Плавательная подготовка			
1.	Плавание комплексное 200м (мин, с)	3.10	2.50
2.	Плавание кроль 100м (мин, с)	1.12	1.08
3.	Плавание кроль 400м	б/у времени дыхание 1/6	б/у времени дыхание 1/10
3. Специальная физическая подготовка на суше			
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -прямой	0 0 0	0 0 0
3.	Гимнастический мост с опорой на одну ногу (см) другая вперед-вверх отклонение ноги от вертикали (гр.)	40 30	35 10-15
4.	Стойка на кистях (удержание сек.)	10	-
5.	Стойка на кистях отведение ног в шпагат (удержание сек.)	-	10
6.	Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) (удержание сек.)	15	16
7.	Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.)	15	30
8.	Супинация предплечья (имитация опорного гребка)	выполнить техн. правильно	выполнить техн. правильно (расстояние до стены 5см)
10.	Просчитать и выполнить под счет фрагмент композиции	-	зачет/незачет
4. Техническая подготовка на воде			
1.	Высота однократного выхода в эгбите с фиксацией в позиции	до талии	до таза
2.	Высота однократного выталкивания	до таза	-
	Вращение в обратной вертикали (на 24 счета) (балл)	7,0-8,0	-
4.	Вращение в вертикали на 360гр. (балл)	-	7,0-8,0
5.	Спецкомплекс (проход в эгбите руки вверх, балетная нога, пропеллер, «кик-пуль-кик») 100м (балл)	7,0-8,0	-
6.	Угол вверх попеременно (балл)	7,0-8,0	-
7.	Продолжительное вращение 8x360гр. (балл)	7,0-8,0	7,0-8,0
8.	Исполнение 3-х шпагатов на воде (балл)	-	7,0-8,0
9.	Выполнить серию обязат. и произв. фигур (по жеребьевке) и произв. программу (балл)	нормативы КМС	нормативы КМС

Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходит спортивная подготовка (тренировочная и соревновательная деятельность). Само выполнение тренировочной программы часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили спортсмену показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- состояние спортивного сооружения;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- спортивная экипировка.

За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др., все это способствует изменению техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

Методы врачебно-педагогического контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсменов.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсменов.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждой спортсменки, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья спортсменов, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсменов и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсменки, эффективности применяемых средств восстановления.

3.5. Организация психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсменов;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсменов.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей,

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсменов не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсменов включены следующие компоненты:

- Определение и разработка системы требований к личности спортсменов, занимающихся синхронным плаванием на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
- Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсменов – их «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсменов – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;

- Становление личности спортсменок через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсменок к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
- Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсменок в предсоревновательные дни;
- Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсменок в день соревнований - через систему организации жизнедеятельности спортсменки, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности, через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.
- Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменок.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсменки по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсменки к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменок позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсменку в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

3.6. Планы применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности, что не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменок.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.
- и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Восстановительные мероприятия	В течение года	Тренеры по возрастам
2	Восстановительный сбор	В летний период	Тренеры по возрастам

Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- анаболические агенты;
- диуретики;
- пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- кровяной допинг;
- физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Список нарушения антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

№	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный врач
1	Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу».	октябрь	Геренин А.П.
2	Беседа на тему «Знакомство с основными разновидностями допинга»	февраль	Геренин А.П.
3	Беседа на тему «Использование разрешенных достижений спортивной медицины»	апрель	Геренин А.П.

3.8. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменок наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсменки должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить спортсменок самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсменки этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для спортсменов этапов ССМ и ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

№	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Первенство СЗФО среди девочек 12 лет и младше	март	Алексеева Д.А.
2	Открытое Первенство «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» по синхронному плаванию	Май-июнь	Алексеева Д.А.
3	Открытое Первенство «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» по синхронному плаванию	декабрь	Алексеева Д.А.
4	Первенство Санкт-Петербурга (девушки 12 лет и моложе)	Май-июнь	Алексеева Д.А.
5	Открытое первенство Санкт-Петербурга (девушки 2005 г.р. и моложе)	Май-июнь	Алексеева Д.А.

4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.

4.1. Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

4.2. Требования к материально-технической базе

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие плавательного бассейна 50 метров;
- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №17)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №16)
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5. Система контроля и зачетные требования.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативности по виду спорта плавание.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:3-значительное влияние2-среднее влияние1-незначительное влияние

Так-же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются контрольные упражнения.

Перечень информационного обеспечения

Программы должны включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

5.1. Список литературных источников

Для тренеров и спортсменов,необходимыйпри прохождении спортивной подготовки:

- **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.**
- **Максимова М.Н.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – м.: Советский спорт, 2007. – 1492 с.
- **Акробатика: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. Соколова Е.Г. – М., 1973. – 160 с.**
- **Анализ техники синхронного плавания:** Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М., 1981. – 61 с.
- **Ваганова А.Я.** Основы классического танца: Учебник для высш. и сред.учеб. заведений искусства и культуры. – СПб., 2000. – 191 с.
- **Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений / Под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – М., 2001. – 448 с.**
- **Гуревич И.А.** 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн., 1976. – 304 с.
- **Гуревич И.А.** 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. – Мн., 1992. – 319 с.
- **Данилов К.Ю.** Прыжки на батуте. – М., 1978. – 102 с.
- **Костровицкая В.С., Писарев А.П.** Школа классического танца.– Л., 1968. – 262 с.
- **Максимова М.Н.** Принципы и методы обучения в синхронном плавании: Методическая разработка для студентов специализации тренерского факультета ГЦОЛИФКа. – М., 1987. – 18 с.

- **Максимова М.Н.** Техника исполнения основных фигур синхронного плавания. – М., 1980. – 34 с.
- **Морель Ф.** Хореография в спорте. – М., 1971. – 110 с.
- **Начальное обучение прыжкам в воду** / Под.ред. Г.Левина – М., 1972. – 64 с.
- **Парфенов В.А., Кононенко Ю.А.** Синхронное плавание. – К., 1979. – 104 с.
- **Плавание: Учебник для институтов физ. культуры** / Под ред.Н.Ж. Булгаковой. – М., 1979.– 320 с.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Видеокамера
2. Телевизор
3. Программа проведения соревнований по системе FINA

5.3. Перечень интернет ресурсов

необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Электронный ресурс <http://www.minsport.gov.ru> \ Министерство спорта Российской Федерации
2. Электронный ресурс <http://kfis.spb.ru> \ Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
3. Электронный ресурс [http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru/rulib/biblioteka) \ Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта
4. Электронный ресурс <http://www.synchrorussia.ru> \ Всероссийская федерация синхронного плавания
5. Электронный ресурс <http://synchropiter.ru> \ федерация синхронного плавания Санкт-Петербурга

Приложения:

1. Календарь спортивных мероприятий на текущий год.
2. Примерный тренировочный план на группу НП-1
3. Примерные тренировочные планы на группы НП-2, НП-3
4. Примерные тренировочные планы на группы ТГ-1, ТГ-2
5. Примерные тренировочные планы на группы ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5
6. Примерные тренировочные планы на группы ССМ-1, ССМ-2, ССМ-3
7. Примерный тренировочный план на группу ВСМ