

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Номер протокола №5
21.12.2015г.
(дата рассмотрения)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО
СДЮСШОР «Олимп»
В.В. Емельянов
(подпись)
21.12.2015г.
(дата утверждения)



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ**

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта плавание
(зарегистрировано в Минюсте
РФ 30.10.2013 г., рег.№ 30104)

Разработчики:
заместитель директора по УСР Отт А.В.
старший тренер-преподаватель Третьяк А.А.
инструктор-методист Королькова О.С.

город Сургут, 2016 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть.....	3
2. Планирование подготовки.....	9
2.1. Основы планирования годовых циклов.....	9
2.2. Планирование годового цикла в группах начальной подготовки.....	12
2.3. Планирование годового цикла в учебно-тренировочных группах.....	13
2.4. Планирование годового цикла в группах спортивного совершенствования мастерства.....	13
2.5. Планирование годового цикла в группах высшего спортивного мастерства.....	13
3. Обеспечение безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	14
4. Воспитательная работа.....	14
5. Психологическая подготовка.....	16
6. Восстановительные средства и мероприятия.....	18
7. Врачебный контроль.....	19
8. Антидопинговые мероприятия.....	19
9. Инструкторская и судейская практика.....	20
10. Система контроля и зачетные требования.....	20
11. Информационное обеспечение.....	25
12. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	25
Перечень используемой литературы.....	26
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	27

Пояснительная записка.

Данная программа подготовлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (далее - ФССП) разработанного на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Синхронное плавание – водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание – один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным – помимо того, что спортсменки испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

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

По составу участников синхронное плавание – женский вид спорта. По условиям проведения соревнований синхронное плавание – вариативное многоборье.

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

Синхронное плавание обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта, красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

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

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.

Данная программа основана на структурном материале для работы СДЮШОР. В изложенном материале мы пытаемся приблизиться к системному пониманию процесса многолетней подготовки в синхронном плавании и на этой основе конкретизировали процесс планирования основных видов подготовки, норм нагрузки в синхронном плавании спортсменок всех возрастов.

Настоящая программа предназначена для подготовки синхронисток в группах начальной подготовки, тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, этапах высшего спортивного мастерства.

Данная программа спортивной подготовки раскрывает последовательность, поэтапность обучения в соответствии со сроками реализации, установленными ФССП.

1. Нормативная часть

На различных этапах спортивной подготовки, согласно Федеральному стандарту, определен минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп и длительность этапа. В таблице 1 приведены длительность 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

Длительность 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

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

При планировании многолетней подготовки, необходимо учитывать следующее: строгую преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов всех возрастов; неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки; непрерывное совершенствование спортивной техники; планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом биологического возраста занимающихся; одновременное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

В таблице 2 приведены данные по соотношению объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки по синхронному плаванию.

Таблица 2

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

Разделы подготовки	Этапы					
	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, 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

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные соревнования, отборочные соревнования, основные соревнования и главные соревнования. На различных этапах и годах спортивной подготовки по синхронному плаванию к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание. В таблице 3 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта синхронное плавание.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта синхронное плавание

Виды соревнований	Этапы					
	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

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (таблица 4).

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по синхронному плаванию

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта синхронное плавание, привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности 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 (Таблица 5).

Таблица 5

Перечень тренировочных сборов

№ 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 сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	–	
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 комплексного 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
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	–	До 60 дней	–	В соответствии с правилами приема

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в Таблице 6);

Таблица 6

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аппаратура для трансляции музыки под водой (гидрофон, звуковые колонки)	комплект	1
2.	Видеокамера	комплект	1
3.	Магнитофон переносной	штук	1
4.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м ²	20
5.	Прибор для определения силы звука под водой	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6.	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	4
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	4
8.	Гидроперескоп для просмотра движений под водой	комплект	1
9.	Доска для плавания	штук	10

10.	Зеркало 2х3м	штук	2
11.	Лопаточки для плавания	пара	10
12.	Метроном	штук	2
13.	Обруч гимнастический	штук	10
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Станок хореографический	комплект	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	4

- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Таблице 7);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица 7

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Едини ца измерения	Расчетна я единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количес тво	Срок эксплуатации (лет)	Количес тво	Срок эксплуатации (лет)	Количес тво	Срок эксплуатации (лет)	Количес тво	Срок эксплуатации (лет)
				1.	Беруши	пар	на занимаю щегося	1	1	1	1
2.	Зажим для носа	штук	на занимаю щегося	4	1	6	1	6	1	8	1
3.	Купальник для соревнований	штук	на занимаю щегося	–	–	–	–	1	1	2	1
4.	Купальник для тренировок	штук	на занимаю щегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	пар	на занимаю щегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	на занимаю щегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8.	Тапочки гимнастические	пар	на занимаю щегося	–	–	1	1	3	1	2	1

9.	Халат	штук	на занимаю щегося	–	–	–	–	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на занимаю щегося	2	1	2	1	3	1	3	1

Любое планирование, в том числе и спортивных нормативов, начинаются с постановки задач на определенный период подготовки (четыре года, год, цикл). Нормативы должны быть реальными, достаточно трудными, но выполнимыми, чтобы спортсменка верила в то, что она делает, и получала удовлетворение от выполнения поставленных задач.

Распределение времени на основные разделы по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

2. Планирование подготовки.

2.1. Основы планирования годичных циклов.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

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

Годичный макроцикл. Чем выше спортивная квалификация спортсменок, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм.

Подготовительный период принято делить на два этапа: общеподготовительный этап и 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 18 равномерно-дистанционный метод и переменный);

- выполнение технических элементов с акцентом на геометрию и гребковые движения;
- акробатика – разучивание акробатических элементов и силовых поддержек.

Соревновательный период делится на 2 этапа: предсоревновательный этап и 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 соревновательном этапе:

- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- непосредственная подготовка к соревнованиям и участие в них;
- углубленное совершенствование техники, технических элементов и частей произвольных программ;
- тренировка специальной выносливости и стабильности исполнения произвольных программ полностью;
- акцент на психологическую подготовку;
- анализ и коррекция произвольных программ после соревнований.

Основные средства подготовки:

- ОФП – в скоростных режимах;
- СФП – совершенствование специальной гибкости, отработка произвольных 19 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.

Тесты для зачисления на 1 этап спортивной подготовки представлены в таблице 8.

Таблица 8

Тесты для зачисления на 1 этап спортивной подготовки	
Контрольные упражнения	Норматив
Общая физическая подготовка	
«Щучки» (лежа на спине одновременный подъем рук и ног до угла 90°), 15 с, раз	5
Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, раз	5
Выпрыгивание из глубокого приседа, раз	
Шпагаты, см	
Правый	10
Левый	10
Прямой	20
Гимнастический мост (расстояние между руками и ногами), см	60
Техническая и плавательная подготовка	
25 м вольный стиль	+

По результатам тестирования приёмная комиссия принимает решение о зачислении поступающих лиц для освоения программы спортивной подготовки.

Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Утверждение состава ГССМ происходит посредством рассмотрения кандидатур на Комиссии при Комитете физической

культуры и спорта города.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта синхронное плавание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта синхронное плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Предъявляются определенные 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 в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях 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.

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.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта синхронное плавание и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.2. Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-10 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 1-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки является укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, формирование интереса к синхронному плаванию, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнение нормативов ОФП и СФП.

Примерные графики распределения изучаемого материала для групп начальной подготовки с 1-го по 3-ий года обучения представлены в Приложении 1.

2.3. Планирование годового цикла в учебно-тренировочных группах.

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, продолжается ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции); овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков в воду.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные синхронистки учатся наблюдать за техникой плавания друг друга, фиксировать и объяснять ошибки в технике.

Примерные графики распределения изучаемого материала для тренировочных групп с 1-го по 5-й года обучения представлены в Приложении 2.

2.4. Планирование годового цикла в группах спортивного совершенствования мастерства.

Тренировка синхронисток на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства.

На этом этапе происходит совершенствование исполнения произвольных программ (артистично, выразительно, легко и непринужденно), освоение основных современных вариантов техники в каждом виде программы (обязательной и произвольной, технической, комбинированной). Ведущей общей тенденцией является быстрый рост объемов тренировочной работы на уровне МПК.

Планирование подготовки осуществляется с учетом учебного плана и годового индивидуального плана-графика учебно-тренировочных занятий.

Примерный график распределения изучаемого материала для групп спортивного совершенствования мастерства представлен в Приложении 3.

2.5. Планирование годового цикла в группах высшего спортивного мастерства.

Основной целью этапа является выведение синхронисток на результаты международного уровня. Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма синхронисток. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки синхронисток – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование синхронисток на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых – применение кино- и видеотехники.

Значительные резервы дальнейшего совершенствования системы подготовки синхронисток высокого класса – в управлении процессом их подготовки с тщательным учетом особенностей структуры соревновательной деятельности и подготовленности, индивидуальных особенностей, а также привлечении к этому процессу специалистов из смежных областей науки для обеспечения научно обоснованной системы подготовки к крупнейшим соревнованиям.

Примерный график распределения изучаемого материала для этапа высшего спортивного мастерства представлен в Приложении 4.

3. Обеспечение безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейн и залы осуществляется только с тренером, по утвержденному расписанию. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся СДЮСШОР с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан: производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 20 человек на одного тренера.

Подать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации СДЮСШОР о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

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

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

4. Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменками направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни,

многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменками регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

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

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

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

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

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале синхронистка должна почувствовать, что сделала еще один шаг к достижению поставленной перед ней цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к синхронному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменок.

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

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших синхронисток мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с

ведущими спортсменками, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

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

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

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсменки обязаны приветствовать своих товарищей во время выступлений и во время награждения, поддерживать во время выполнения той или иной программы. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. Для этой цели также используются средства культурного отдыха и развлечения, восстановительные мероприятия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти 52 специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

На занятиях групп спортивного совершенствования основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

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

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием синхронисток можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсменки, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

6. Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке синхронисток, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Варианты восстановительных комплексов различной преимущественной направленности у пловцов

Таблица 9

Восстановительные комплексы глобального воздействия	Восстановительные комплексы направленного характера воздействия			
	Скоростная работа	Анаэробная работа	Аэробная работа	Физическая подготовка на суше
1. Сауна 2. Общий ручной массаж 3. Синусоидально-модулированные токи	1. Теплая эвкалиптовая ванна 2. Облучение видимыми лучами синего спектра 3. Аэроионизация	1. Горячая хвойная ванна 2. Ультрафиолетовое облучение 3. Локальное отрицательное давление	1. Теплая морская ванна 2. Ручной массаж 3. Аэроионизация	1. Автовибромассаж 2. Хлоридно-натриевая ванна 3. Электростимуляция биологически активных точек
1. Электростимуляция биологически активных точек 2. Общий ручной массаж 3. Ультрафиолетовое облучение	1. Сауна 2. Ультрафиолетовое облучение 3. Вибромассаж	1. Щелочная ванна 2. Ультрафиолетовое облучение 3. Аэроионизация	1. Щелочная ванна 2. Гидромассаж 3. Ингаляция адаптогенов	1. Ручной массаж 2. Теплая соляная, содовая ванна 3. Локальное отрицательное давление
1. Теплая хвойная ванна 2. Гидромассаж 3. Аэроионизация	1. Теплый и контрастный дождевой душ 2. Ультрафиолетовое облучение 3. Сегментарный массаж	1. Теплая хвойная ванна 2. Вибромассаж 3. Ультрафиолетовое облучение	1. Теплый и контрастный дождевой душ 2. Локальное отрицательное давление 3. Ультрафиолетовое облучение	1. Автовибромассаж 2. Теплая морская ванна 3. Ингаляция адаптогенов

7. Врачебный контроль

Врачебный контроль в группах начальной подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля поликлиники по месту жительства.

Врачебный контроль в ТГ, ГССМ, ВСМ осуществляется ВФД. Врач спортивной школы осуществляет медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований, контроль за объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, принимает участие в составлении и утверждении индивидуальных планов подготовки спортсменов. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в медицинском кабинете школы или в ВФД.

8. Антидопинговые мероприятия

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом, пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов, а также:
- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы раскрывать, сдерживать и предотвращать случаи применения допинга.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре. Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим, в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность
- здоровье
- высочайший уровень выступления
- характер и образование

- удовольствие и радость
- коллективизм
- преданность и верность обязательствам
- уважение к правилам и законам
- уважение к себе и к другим участникам соревнований
- мужество
- общность и солидарность

Допинг в корне противоречит духу спорта. Способствуя борьбе с допингом, в нашей школе развиваются и претворяются в жизнь мероприятия по предупреждению и предотвращению преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами *запрещенных субстанций и запрещенных методов*.

В рамках данных мероприятий спортсменам, их персональным тренерам и иным лицам предоставляется постоянно обновляемая точная информация по следующим вопросам:

- субстанции и методы, включенные в запрещенный список;
- нарушения антидопинговых правил;
- последствия допинга, включая санкции, а также последствия для здоровья и последствия социального характера;
- процедуры допинг-контроля;
- права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов;
- осознание риска употребления пищевых добавок;
- вред, наносимый допингом духу спорта;

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1-2.10 Всемирного антидопингового Кодекса.

Спортсмены или иные Лица несут ответственность за незнание того, что включает в себя понятие «нарушение антидопинговых правил», а также за незнание субстанций и методов, включенных в Запрещенный список.

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах, соответственно нет необходимости доказывать факт намерения, вины, небрежности или осознанного использования спортсменом запрещенной субстанции.

9. Инструкторская и судейская практика.

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

10. Система контроля и зачетные требования

Приемные и контрольно-переводные нормативы отражают уровень спортивной подготовки и принимаются два раза в год. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта синхронное плавание, включают в себя:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Таблица 10)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Таблица 11).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Таблица 12).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Таблица 13).

Таблица 10

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 6 раз)
Гибкость	И.П. лежа на спине, перейти в положение сидя (не менее 8 раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 8 раз)
	Продольный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раз)
	Комплексное плавание 175 м (не более 4 мин 30с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
ГНП-1	
Техническое мастерство на конец учебного года	25 м на спине, 25 м вольный стиль
ГНП-2	
Техническое мастерство на конец учебного года	100 м вольный стиль, 25 м стандартный гребок
ГНП-3	
Техническое мастерство на конец учебного года	100 м комплексное плавание, 25 м балетная нога
Спортивный разряд	II юнош.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (не менее 5 раз)
	Плавание 200 м (не более 3 мин 50 с)
ТГ-1	
Техническое мастерство	100 м вольный стиль (без учета времени); исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке), угол вверх одной ногой (25 м), ходьба в «эгбите», руки вверх (12,5 м)
Спортивный разряд	II юнош. - I юнош.
ТГ-2	
Техническое мастерство	100 м вольный стиль (1.50,00); исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке), угол вверх одной ногой (25 м), ходьба в «эгбите», руки вверх (12,5 м)
Спортивный разряд	I юнош.-III р.
ТГ-3	
Техническое мастерство	100 м вольный стиль (1.40,00); исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке), 200 м (75 м в/ст+25 м заданная дистанция) с оценкой техники
Спортивный разряд	III р.-II р.

ТГ-4	
Техническое мастерство	100 м вольный стиль (1.30,00); исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке), 200 м (75 м в/ст+25 м заданная дистанция) с оценкой техники
Спортивный разряд	II р.-I р.
ТГ-5	
Техническое мастерство	100 м вольный стиль (1.25,00); исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке), 400 м (75 м в/ст+25 м заданная дистанция)
Спортивный разряд	I р.-КМС

* Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа (этапа начальной подготовки и этапа спортивной специализации) необходимо выполнение разрядных требований, минимальных требований ОФП и СФП на конец учебного года.

Таблица 12

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения «угол» в виси на гимнастической стенке (не менее 15 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с (не менее 9 раз)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 15 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упражнение «мост» на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30°)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг (не менее 15 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 3 мин 10 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 12 с)

Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с)
СС-1	
Техническое мастерство	100 м вольный стиль (1.20,00); исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке), 400 м (75 м в/ст+25 м заданная дистанция)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
СС-2	
Техническое мастерство	100 м вольный стиль (1.15,00); исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке), 400 м (75 м в/ст+25 м заданная дистанция)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта, Мастер спорта России

Таблица 13

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Женщины
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 25 с)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 30 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упражнение «мост» на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 35 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 15°)
	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Комплексное плавание 200 м (не более 2 мин 50 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 8 с)

Выносливость	Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат (не менее 10 с)
Техническое мастерство	100 м вольный стиль (1.10,00); исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке), 400 м (75 м в/ст+25 м заданная дистанция)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

11. Информационное обеспечение

Министерство спорта Российской Федерации – minsport.gov.ru

Комитет по физической культуре и спорту города Сургута – sportsurgut.ru

Федерация синхронного плавания России – synchronorussia.ru

МАОУДОД СДЮСШОР «Олимп» – olimp86.ru

12. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

В приложении 6 представлен календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по синхронному плаванию на 2015 год.

Перечень используемой литературы.

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 160 с.
2. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. – М., 2004.
3. Васильева Е.В. Танец. – М.: Искусство, 1968. – 247 с.
4. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 2001.
7. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
9. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье, 1979. – 104 с.
10. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
11. Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 232 с.
12. Синхронное плавание. Правила соревнований. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983. – 53 с.
13. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989. – 120 с.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
15. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

Приложение 1

Годичный план групп начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI, VII, VIII	ВСЕГО
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1		10
2	Воспитательная работа	2	2	1	2	1	2	1	2	2		15
3	Инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	1				1		1				3
4	ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6		54
5	СФП	5	6	5	6	5	5	6	5	5		48
6	Техническая подготовка	7	8	8	9	8	8	8	9	9		74
7	Соревнования и контрольные испытания				2			2				4
8	Медицинский контроль	1					1					2
9	Спортивно-оздоровительный лагерь										42	42
10	Работа по индивидуальным планам										60	60
	ВСЕГО	24	23	21	26	22	23	25	23	23	102	312

Годичный план групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI, VII, VIII	ВСЕГО
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1		10
2	Воспитательная работа	2	2	1	2	1	2	1	2	2		15
3	Инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	1				1		1				3
4	ОФП	5	6	5	6	5	5	6	5	5		48
5	СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6		54
6	Техническая подготовка	7	8	8	9	8	8	8	9	9		74
7	Соревнования и контрольные испытания				2			2				4
8	Медицинский контроль	1					1					2
9	Спортивно-оздоровительный лагерь										42	42
10	Работа по индивидуальным планам										60	60
	ВСЕГО	24	23	21	26	22	23	25	23	23	102	312

Годичный план учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI, VII, VIII	ВСЕГО
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3			3	3			3		16
2	Воспитательная работа	1	1	1	1		1	1	1	1		8
3	Инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	1				1		1				3
4	ОФП	10	8	8	8	8	8	8	8	8		74
5	СФП	12	12	13	13	12	12	13	13	13		113
6	Техническая подготовка	16	18	20	20	18	20	20	20	18		170
7	Соревнования и контрольные испытания			2	2		2	2	2			10
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	4	1	1	1	1		12
9	Медицинский контроль	2					2	4				8
10	Тренерская и судейская практика			1	1	1	1	1	1			6
11	Учебно-тренировочные мероприятия										84	84
12	Работа по индивидуальным планам										120	120
	ВСЕГО	47	43	46	46	47	50	51	46	44	204	624

Годичный план учебно-тренировочных групп 3-го, 4-го и 5-го годов обучения

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI, VII, VIII	ВСЕГО
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	3	2	2	3	3	2		22
2	Воспитательная работа	1	1	1	1		1	1	1	1		8
3	Инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	1				1		1				3
4	ОФП	7	6	6	6	6	6	6	6	6		55
5	СФП	21	21	22	22	21	22	22	22	22		195
6	Техническая подготовка	28	29	29	29	29	29	29	29	29		260
7	Соревнования и контрольные испытания			3	4		3	3	3			16
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
9	Медицинский контроль	2					2	4				8
10	Тренерская и судейская практика			1	2		1	1	1			6
11	Учебно-тренировочные мероприятия										105	105
12	Работа по индивидуальным планам										240	240
	ВСЕГО	64	61	67	69	61	68	72	67	62	345	936

Годичный план группы спортивного совершенствования мастерства

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI, VII, VIII	ВСЕГО
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3		27
2	Воспитательная работа		1	1	1	1	1	1	1	1		8
3	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	1				1		1				3
4	ОФП	10	9	9	9	9	9	9	9	9		82
5	СФП	26	26	27	27	26	26	27	27	26		238
6	Техническая подготовка	43	43	43	44	43	43	44	44	43		390
7	Соревнования и контрольные испытания			4	4	2	4	4	4	4		26
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	4	2	2	3	4		24
9	Медицинский контроль	3	2					3	2			10
10	Тренерская и судейская практика	1	2	2	1	1	2	1	2	2		14
11	Учебно-тренировочные мероприятия										126	126
12	Работа по индивидуальным планам										300	300
	ВСЕГО	89	88	91	92	90	90	95	95	92	426	1248

Годичный план группы высшего спортивного мастерства

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI, VII, VIII	ВСЕГО
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	6	5	5	6	5	5		47
2	Воспитательная работа		1	1	1	1	1	1	1	1		8
3	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	1				1		1				3
4	ОФП	10	10	8	8	8	8	8	8	8		76
5	СФП	39	39	39	40	39	40	40	40	40		356
6	Техническая подготовка	70	70	72	72	70	72	72	72	70		640
7	Соревнования и контрольные испытания				8	7	7	8	8	8		46
8	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4		36
9	Медицинский контроль	3	2					3	2			10
10	Тренерская и судейская практика				4	2	2	2	4	2		16
11	Учебно-тренировочные мероприятия										126	126
12	Работа по индивидуальным планам										300	300
	ВСЕГО	132	131	129	143	137	139	145	144	138	426	1664