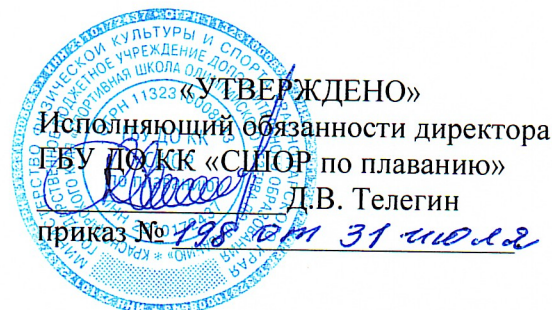


Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования Краснодарского края
«Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
от «31» июля 2023 г.
протокол № 8



Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта
«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденного приказом Минспорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1095 (далее – ФССП) (ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)

Срок реализации этапов:

Этап начальной подготовки – до 2 лет

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается

Разработчик: инструктор-методист
ФСО Коваль Г.А.

г. Краснодар
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	стр.
1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	18
2.5	Календарный план воспитательной работы	20
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	32
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	32
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	38
3.4	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	49

4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	52
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	52
4.2	Учебно-тематический план	76
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	77
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	83
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	83
6.2	Кадровые условия реализации Программы	90
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	92
	ПРИЛОЖЕНИЯ	94

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», утвержденные приказом министерства спорта российской федерации от 30.10.2015 № 999, приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09 ноября 2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1095 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1319 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «синхронное плавание» в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся по виду спорта «синхронное плавание». Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные

соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение, всестороннее развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

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

Спортивная подготовка по виду спорта «синхронное плавание» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Синхронное плавание – дисциплина, относящаяся к водным видам спорта суть которой заключается в выполнении на воде и под музыку различных фигур. Этот вид спорта по праву считается одним из самых зрелищных и грациозных, поскольку для выполнения сложных гимнастических с элементов с элементами хореографии обучающиеся должны обладать высокими уровнем общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в синхронном плавании – это целый комплекс двигательных навыков, которыми должны в совершенстве владеть обучающиеся: гимнастические, хореографические, чувство ритма, владеть своим

телом в воде в сочетании с правильным дыханием, артистичность, пластика движений в зависимости от режиссерского замысла композиционного материала.

Учебно-тренировочный процесс синхронным плаванием требует от обучающихся в совершенстве владеть своим телом в воде, отлично плавать, безупречно выполнять акробатические элементы, правильно дышать при выполнении композиционного материала, иметь чувство ритма и эстетический вкус. Также развиваются такие физические качества, как: общая и специальная выносливость, гибкость, сила, быстрота, координационные способности, ловкость. Занятия синхронным плаванием способствуют сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию красивой осанки и пластичности и грациозности движений.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

При осуществлении спортивной подготовки наполняемость групп и дозировка нагрузки регламентируется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», программой спортивной подготовки. В программе спортивной подготовки четко разграничены требования для каждого этапа спортивной подготовки, техника безопасности, санитарно-гигиенические требования, теоретическая, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, техническое обеспечение тренировочного процесса, медицинское обследование, антидопинговые правила, спортивно-массовые мероприятия, спортивно-тренировочные мероприятия и спортивно-оздоровительные мероприятия.

В соответствии с программой и этапом спортивной подготовки составляется расписание тренировок, годовые планы спортивной подготовки. Тренерами-преподавателями ведутся журналы учета спортивной подготовки. Для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются перспективные планы спортивной подготовки на 4 года и индивидуальные планы спортивной подготовки ежегодно. К учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся, имеющие допуск спортивного врача по результатам углубленного медицинского осмотра.

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – до 3 лет;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта «синхронное плавание» не моложе 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Продолжительность этапа – до 3 лет. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в соответствии с этапом подготовки согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание». Минимальное количество обучающихся для зачисления на этап – 8 человек.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Продолжительность этапа – 5 лет. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке в соответствии с этапом подготовки согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

Уровень спортивной квалификации:

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет). Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет). Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Минимальное количество обучающихся для зачисления на этап – 4 человека.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно прошедших тренировочные этапы подготовки и выполнивших спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты обучающегося стабильны и соответствуют требованиям этапа совершенствования спортивного мастерства. На данном и последующем этапе спортивная подготовка обучающегося идет на основании выполнения ими индивидуальных планов спортивной подготовки. Минимальное количество обучающихся для зачисления на этап – 3 человека.

На этап высшего спортивного мастерства. зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно прошедших этап совершенствования спортивного мастерства и получивших спортивное звание «мастер спорта России». Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты обучающегося стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Минимальное количество обучающихся для зачисления на этап – 2 человека.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» не превышает двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

**Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки,
возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах (один час равен 60 минутам).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этап совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этап высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Объемы тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «синхронного плавания» представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим упражнениям. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и

профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта «синхронное плавание», возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Основными формами реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» являются:

1. учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, фронтальные, свободные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия);
3. участие в спортивных соревнованиях;
4. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
5. тестирование и контрольные мероприятия;
6. инструкторская и судейская практики;
7. медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Направленность учебно-тренировочных занятий связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Учебно-тренировочные занятия разделяют на вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Во вводной части создается рабочая обстановка, происходит постановка задач, создается четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5 минут.

Подготовительная часть занятия включает в себя общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и общеразвивающие упражнения для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут (зависит от подготовленности обучающихся и характера предстоящего занятия).

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств. Основная часть занятий бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, плавание). В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к гимнастическим упражнениям). Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В заключительной части постепенно снижается функциональная активность обучающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

Эффективность тренировочных занятий в большой степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить необходимую плотность занятий, выбор оптимальной дозировки выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей обучающегося и т.п. В зависимости от конкретных задач и содержания учебно-тренировочного занятия, подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся, этапа подготовки и ряда других обстоятельств, предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочного занятия.

При индивидуальной форме занятий обучающиеся получают задание и выполняют самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.

При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к обучающимся.

При фронтальной форме группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. Особенно широко эта форма применяется при решении локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности, при проведении разминки. При такой организации занятия тренер-преподаватель имеет хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов.

Свободная форма занятий может использоваться обучающимися высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт. Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены стационарная и круговая формы проведения учебно-тренировочных занятий.

При стационарной подготовке обучающихся выполняют упражнения на специально оборудованных «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, совмещенного развития двигательных качеств и совершенствования основных компонентов технического мастерства. Станции могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе спортивной тренировки. Тренировка на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы тренировочных занятий.

Круговая тренировка предполагает последовательное выполнение обучающимися упражнений на различных станциях. Обычно оборудуется от 10 до 20 станций, на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Расположение станций и подбор упражнений осуществляются таким образом, что обучающийся последовательно выполняет различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на

организм обучающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, количества повторений, темпа работы и т.п. Круговая форма тренировки может быть использована как при индивидуальной форме работы, так и при тренировке группы обучающихся. В последнем случае требуется строгая организация работы, четкий контроль за порядком смены станций, продолжительностью упражнений и пауз между ними.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки по Программе в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются *учебно-тренировочные мероприятия (сборы)*, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 3).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	18
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	о 14 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревновательная деятельность – это специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью, которой является установление общественно значимых и личных результатов.

Соревновательная деятельность – составная часть обучения синхронистов в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовали целям и задачам, поставленным перед обучающимся на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность, является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

В процессе спортивной подготовки различают: контрольные, отборочные, основные соревнования.

Целью *контрольных соревнований* является определение функциональной готовности обучающихся на соответствующем этапе спортивной подготовки, выполнение им конкретных задач, поставленных тренером-преподавателем в данный период подготовки, контроль эффективности выполнения требований этапа, приобретение соревновательного опыта. Данный вид соревнований может иметь статус как официальных, так специально организованного контрольного мероприятия.

Целью *отборочных соревнований* является формирование состава команды либо участников основных соревнований путем выполнения обучающимися соответствующих нормативов, разрядных требований, занятия призовых мест. Как правило, статус таких соревнований является не ниже официальных соревнований муниципального образования.

Целью *основных соревнований* является достижение максимальных результатов, занятие конкретных призовых мест, выполнение соответствующих разрядных требований, задач, которые поставлены перед обучающимися на данном этапе спортивной подготовки.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» представлены в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-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	2	3	4	2	2
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	2	2	3	2

Участие лиц, проходящих обучение в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнения следующих требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «синхронное плавание»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «синхронное плавание», на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для участия в официальных спортивных соревнованиях ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» обеспечивает обучающихся:

проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «синхронное плавание» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и представлен в Приложение 1.

Для *каждой группы* спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Приложении 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного процесса.

В таблице 5 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *минимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 5

Минимально допустимое общее количество часов в год по видам спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	70-80	69-87	88-120	67-100	83-125	50-75
2.	Специальная физическая подготовка (час)	47-56	81-106	135-177	233-291	270-354	324-424
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	–	3-9	10-21	83-100	104-146	125-175
4.	Техническая подготовка (час)	89-98	118-150	208-291	333-499	520-665	624-874
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	7-9	9-12	16-21	17-33	21-42	37-50
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	–	–	5-16	8-25	10-42	12-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2-7	3-9	10-21	17-33	21-42	50-75
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

В таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в **часах** и рассчитанное на *максимально* допустимое общее количество часов в год.

Таблица 6

Максимально допустимое общее количество часов в год по видам спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	94-106	92-116	124-167	75-112	100-150	66-100
2.	Специальная физическая подготовка (час)	62-75	108-141	189-247	262-328	324-424	432-566
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	–	4-12	14-29	94-112	125-175	166-233
4.	Техническая подготовка (час)	118-131	158-200	291-408	374-562	624-799	832-1164
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	9-12	12-16	22-29	19-37	25-50	50-66
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	–	–	7-22	9-28	12-50	17-66
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-9	4-12	14-29	19-37	25-50	66-100
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

В ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» с обучающимися проводится воспитательная работа, направленная на:

- гармоничное развитие личности обучающихся;
- сохранение и укрепление здоровья;

активизации интеллектуальных, творческих, иных качеств обучающихся; социализации и адаптации обучающихся в обществе.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки обучающихся. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с обучающимися 7–8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12–13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15–16-летним юниорам. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными стартами и т. д.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира обучающегося, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с членами команды.

Учитывая влияние, которое оказывают родители на формирование отношения обучающихся к занятиям спортом тренер-преподаватель пытается найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед юными синхронистами

постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту обучающихся и этапу многолетней подготовки.

Основываясь на целях, задачах и проблематике процесса воспитательной деятельности в учреждении составляется календарный план воспитательной работы, реализация которого призвана сформировать обучающегося как волевою, ответственную, дисциплинированную личность, способную добиваться положительных результатов в жизни. Календарный план воспитательной работы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» представлен в Приложении № 2 к Программе.

2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

первичная профилактика применения допинга в спорте среди обучающихся;

информационная работа с администрацией и тренерско-преподавательским составом.

В результате такой работы у обучающихся формируются:

представление о допинге в спорте и последствиях его применения для обучающихся, общества и спорта высших достижений;

представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);

четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;

резко негативное отношение к допингу в спорте.

План мероприятий ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 3 к Программе.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у обучающегося.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении 3.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит обучающихся ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, необходимой документации;

- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах;

- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;

- организацию и судейство районных и городских соревнований по избранному виду спорта. Планы инструкторской и судейской практики представлен в Приложении 4.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

К прохождению спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «синхронное плавание».

Ответственные специалисты ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование обучающихся;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования обучающихся проводят:

в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья и, возможности допуска к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта

«синхронное плавание» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта «синхронное плавание» (*углубленное медицинское обследование (УМО)*).

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающихся после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;

– психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

– психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро – и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Особое место в спортивной подготовке занимают специальные средства и методы, которые решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одним из таких средств является закаливание, которое входит составной и обязательной частью в систему всей многолетней подготовки. В практике спорта достаточно часто наблюдаются случаи, когда

элементарная простуда не позволяет талантливому обучающемуся достигнуть высоких спортивных результатов.

Существующие методы закаливания, которые могут быть использованы как в процессе тренировки, так и в повседневной жизни, можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

К первым, наиболее удобным для обучающихся любого возраста, физиологически обоснованным, относится закаливание воздухом. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышая обменные процессы.

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым – обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде. В подготовке синхронистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима.

Распорядок дня обучающихся зависит от возраста, расписания занятий в образовательном учреждении, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировки и соревнований. У юных спортсменов при 4-часовых тренировочных занятиях расходуется почти в два раза больше энергии, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной

жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыба, икра, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах.

Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е, незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирами продуктам относятся свинина, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халва, сыр, сливки, сметана, орехи.

Углеводы – наиболее важная составляющая в питании синхронисток, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительного времени.

С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Простые углеводы (сахара) – это глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза; сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, пектины. Углеводы содержатся, главным образом, в растительных продуктах. Простые углеводы и крахмал хорошо усваиваются, но с разной скоростью. Особенно быстро всасываются из кишечника глюкоза и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде.

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разнонаправленно влияют на всю жизнедеятельность организма.

При занятиях спортом потребность в витаминах возрастает, в частности в витаминах С, В2, В6, РР, А и Е. Это связано со значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ.

Питьевой режим обучающегося обеспечивает течение обменных реакций в организме, теплорегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ.

Занятия спортом сопровождаются значительной теплопродукцией в организме, а в отдаче тепла огромную роль играют потоотделение и испарение.

При продолжительной нагрузке прерывистого характера обучающиеся могут поддерживать нормальный водный баланс, потребляя жидкость каждые 15–20 мин.

Рациональное питание обучающихся по виду спорта «синхронное плавание» должно основываться на том, что на 1 кг массы тела потребность обучающихся в пищевых веществах выше, чем у взрослых.

Основными задачами врачебного контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния обучающихся;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется врачом спортивной организации и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния обучающихся необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки. Могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту РWСI70.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» представлены в Приложении № 5

Восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Выбор средств восстановления определяется:

возрастом;

спортивной квалификацией;

индивидуальными особенностями обучающихся;

этапом подготовки;

задачами учебно-тренировочного процесса;

характером и особенностями построения тренировочных нагрузок;

арсеналом средств восстановления функционального состояния.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

План применения восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки представлен в Приложении №6.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства пользуются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику вида спорта «синхронное плавание», может рекомендовать использование биостимуляторов, дозванных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Использование разнообразных средств восстановления в зависимости от объема и характера тренировочных занятий позволяет повысить эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов. Непродуманный и случайный подбор восстановительных средств может привести к снижению защитно-адаптационных сил организма, ухудшению иммунобиологической реактивности обучающихся и повышению их заболеваемости.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачетные требования программы включают:

критерии подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «синхронное плавание»;

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

этапный, текущий, оперативный контроль видов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающимися, методические указания по организации тестирования.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «синхронное плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «синхронное плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Различают три типа состояний обучающегося в зависимости от длительности промежутка, необходимого для перехода из одного состояния в другое.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и их упорядочивание. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или)

вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (таблиц 7–10)
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и(или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Промежуточная аттестация проводится ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спорта «синхронное плавание», а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на каждом этапе».

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных

представителей) несовершеннолетнего обучающегося ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Порядок проведения аттестаций обучающихся ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» закреплен в соответствующих локальных актах.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов» – тест не выполнен;

«1 балл» – тест выполнен.

Если контрольное испытание выполняется технически неверно, то результат не учитывается.

Кандидаты для поступления и учащиеся, обучающиеся в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию», получившее 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов представлены в таблицах 7–10.

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Исходное положение - лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
1.2.	Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее		не менее	
			4		5	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	см	не более		не более	
			40		30	
2.4.	Исходное положение - сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее		не менее	
			3,0		5,0	
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее		не менее	
			2		4	
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени			
2.7.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени			
2.8.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	без учета времени			
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее 10	
1.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	количество раз	не менее 6	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 5	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20	
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более 40	
2.4.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более 2.20 2.50	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			15	
1.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			8	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более	
			30	20
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более	
			1.40	1.50
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
1.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			9	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 15 с)	количество раз	не менее	
			10	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			5	0
2.2.	Поперечный шпагат (от бедра до пола)	см	не более	
			5	0
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более	
			20	10
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более	
			1.30	1.40
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки обучающихся

1. «Наклон туловища из положения лежа на спине» – исходное положение лежа на спине, руки «в замке» за головой, локти лежат на полу, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы на опоре зафиксированы или свободные.

Наклон начинается с выведением локтей вверх – вперед и продолжается до момента касания локтями бедер (коленей) с последующим возвращением в исходное положение.

2. «Подъем прямых ног до касания пальцами ног пола за головой» – исходное положение лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища или зафиксированы вверху за головой. Подъем прямых ног до касания пальцами ног пола за головой. Медленно с прямыми ногами вернуться в исходное положение.

3. «Продольный шпагат» – исходное положение встать на колени (колени на ширине таза) и вытянуть правую ногу вперед. Не сгибая правое колено во время всего выполнения упражнения. Осторожно вытянуть левую ногу назад, упираясь руками в пол. Опустить таз до комфортного положения и задержаться в нём на 1 минуту. Замеряется расстояние от бедра до пола.

4. «Поперечный шпагат» – исходное положение сидя на полу разведя ноги так широко, как это возможно, но не допуская болезненных ощущений. Носки смотрят вверх. Опираясь руками в пол перед собой, поднять таз вверх и прижать внутренние края стоп к полу. Таз и пятки должны быть на одной линии, перпендикулярной полу. Постепенно отдалять стопы друг от друга, пока не произойдет касание промежностью пола, или до комфортного положения. Оставаться в позе 1 минуту. Замеряется расстояние от бедра до пола.

5. Упражнение: «корзинка» – исходное положение лёжа на животе, руки вытянуты вдоль тела, согните ноги в коленях к спине и голове, возьмите руками ступни за внешнюю сторону и тяните к голове. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах. Замеряется расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с.

6. «Наклон вперед из положения сидя» – исходное положение сед, прямые ноги вместе. Сидя на полу, вытянуть ноги вперед, колени немного согнуть. Находясь в таком положении, необходимо подкрутить и раскрутить таз, увеличивая амплитуду с каждым новым повторением. Раскрутив таз, не спеша вытянуться вперед продолжая раскручивать таз в наклоне, бедра напрячь, колени по возможности опустить. Это поможет улучшить технику наклона. Делается два

предварительных наклона. Третий наклон вперед с фиксацией положения согнувшись не менее чем на 3 секунды. Если во время выполнения упражнения участник будет сгибать ноги в коленном суставе, его результат не засчитают.

7. «Прыжки толчком двух ног из низкого приседа» – исходное положение ноги на ширине плеч. Согните ноги в коленях и опуститесь в положение глубокого приседа, сохраняя спину прямой (бедря ниже параллели с полом).

Руки удерживайте возле груди в свободном положении, корпус наклонен вперед так, чтобы таз не подворачивался вовнутрь и отводился назад.

Делайте мощный толчок с пяток, вставайте и с помощью заданной инерции совершайте прыжок на максимальную высоту.

Во время прыжка руки выпрямляются в локте и отводятся немного назад для сохранения равновесия в воздухе.

Мягко приземляйтесь на носки, присаживайтесь ниже параллели бедер с полом и вновь выполняйте выпрыгивание из низкой позиции.

Учитывается количество прыжков за 10 сек.

8. Плавание 25 м. на спине: – без учета времени (для групп НП);

9. Плавание 25 м. на груди: – без учета времени (для групп НП);

10. Плавание 50 м. комбинированно (25 м. со старта вольным стилем + 25 м. кроль на спине): – без учета времени (для групп НП);

11. Комплексное плавание 100 м. (25 метров каждым стилем баттерфляй, спина, брасс, кроль на груди.)

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

12. «Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки» – выполняется из исходного положения: упор о гимнастическую скамью, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. По готовности участника подается сигнал на выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе. Как вариант для среднего уровня при опускании туловища выполнять замедленное движение.

13. «Подъем прямых ног в положении «угол» – исходное положение вис на гимнастической стенке хватом сверху. Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 90 градусов. Позвоночник и таз должны быть прижаты к стенке и во время выполнения упражнения не отстают.

Начинать сгибать ноги и поднимать их перед собой до тех пор, пока бедра не будут находиться параллельно полу (голень – перпендикулярно полу).

Сделайте паузу на 1 секунду и в медленном темпе опустите ноги вниз.

Учитывается положение туловища и ног. Количество раз выполнения упражнения в одном подходе.

Варианты заданий для контроля технической подготовленности:

Для групп начальной подготовки (весь период)

Основные позиции синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, согнувшись, согнув колено на груди на спине.

Художественная гимнастика: маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками.

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

Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала).

Ходьба в эгбите.

Проплывание (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ).

Исполнение простейших фигур на оценку.

Проплывание в позициях:

-угол вверх одной;

-угол вверх двумя;

-фламинго.

Исполнение фигур обязательной программы.

Контрольное исполнение комбинационных упражнений [3,9].

Для групп учебно-тренировочного этапа (весь период):

Техника спортивных способов плавания – проплывание дистанции 50 м вольным стилем в соответствии с контрольным нормативом.

Технически правильно, в равномерном темпе преодоление дистанции до 800 м (без учета времени).

Задержки дыхания: проплывание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1/6), проплывание отрезка 25 м кролем без дыхания.

Техника стартов и поворотов.

Художественная гимнастика: маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками.

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

Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала).

Основные позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, «кран», шпагат.

Классификационные фигуры синхронного плавания.

Ходьба в эгбите.

Проплывание стандартным гребком:

-угол вверх одной (левая, правая);

-угол вверх двумя;

-фламинго (левая, правая).

Проплывание обратным гребком:

-угол вверх (левая, правая);

-фламинго (левая, правая);

-угол вверх двумя;

-угол согнувшись.

Ныряние в длину.

Выполнение на скорость:

-стандартный гребок;

-обратный гребок;

-каноэ;

-пропеллер.

Выполнение обратной вертикали:

-стойка на 16 счетов;

-винт на 16 счетов.

Выталкивание в обратной вертикали из исходного положения барракуда (3 попытки).

Выполнить серию обязательных и произв. фигур (по жеребьевке) и произвольную программу [2,9].

Выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Для групп совершенствования спортивного мастерства (весь период):

Художественная гимнастика: маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками.

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

Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала).

Высота однократного выхода в эгбите с фиксацией в позиции.

Высота однократного выталкивания.

Вращение в обратной вертикали (на 24 счета).

Вращение в вертикали на 360 гр.

Спец комплекс (проход в эгбите руки вверх, балетная нога, пропеллер).

Угол вверх попеременно.

Продолжительное вращение 8x360 гр.

Выполнить серию обязательных и произвольных фигур (по жеребьевке) и производную программу.

Классификационные фигуры синхронного плавания.

Произвольная программа.

Выполнение обязательных фигур, соответствующих требованиям спортивного звания «мастер спорта России».

Для групп высшего спортивного мастерства:

Обязательная техническая программа [1,8,9].

Выполнение обязательных фигур, соответствующих требованиям спортивного звания «мастер спорта России».

Учитываются результаты официальных спортивных соревнований и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для

выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» в соответствии с номенклатурой дел.

Методические указания по организации тестирования

Для организации тестирования важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии тренер-преподаватель (группа экспертов) оценивает то или иное физическое качество или техническую подготовленность. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня подготовленности.

К выполнению контрольных упражнений допускаются только лица, прошедшие предварительно медицинское обследование и не имеющие противопоказаний для занятий соответствующим видом спорта. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные сборы, спортивные соревнования, могут сдавать контрольно-переводные нормативы досрочно.

При проведении контрольных испытаний особое внимание следует уделить соблюдению методических указаний и созданию единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Предварительно необходимо объяснить обучающимся цель проведения тестирования, методику выполнения упражнений, критерии оценки за отдельные задания и за весь комплекс в целом.

Для получения объективной оценки уровня подготовленности, работоспособности и функционального состояния организма обучающихся необходимо придерживаться следующих правил:

режим дня обучающихся, предшествующий испытанию, должен строиться по одной схеме; исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

разминка перед испытанием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

испытания проводятся в доброжелательной спокойной обстановке;

схема выполнения испытаний неизменна весь период спортивной подготовки;

испытания проводятся только после полного восстановления после первой попытки;

форма проведения тестирования должна способствовать стремлению обучающихся показать наилучший результат;

контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся одного возраста;

контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;

контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех обучающихся;

при повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т. д.;

в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость;

если участников тестирования много, то, чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Тренер-преподаватель, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с обучающимися и/или их самостоятельной подготовки.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме *устных ответов на предложенные вопросы*. Примерный перечень тем, по которым предлагается ответить обучающимся на вопросы в соответствии с этапом спортивной подготовки представлен в Таблицах 11–14.

Таблица 11

№	Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «синхронное плавание»
3	Развитие вида спорта «синхронное плавание» в России и за рубежом
4	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности
5	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
6	Влияние физических упражнений на организм человека
7	Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях
8	Морально-волевая подготовка
9	Основы техники синхронного плавания и методики тренировки
10	Основы тактики синхронного плавания
11	Правила вида спорта «синхронное плавание», организация и проведение соревнований
12	Спортивный инвентарь и оборудование

Таблица 12

№	Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	Меры безопасности
2	Развитие вида спорта «синхронное плавание» в России и за рубежом
3	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание
4	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
5	Влияние физических упражнений на организм человека
6	Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях
7	Техника хореографических, акробатических упражнений и упражнений по художественной гимнастике
8	Музыка в синхронном плавании
9	Правила вида спорта «синхронного плавания» организация и проведение соревнований
10	Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании
11	Свойства личности, определяющие успех в спорте
12	Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания

Таблица 13

№	Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ (все периоды)
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств
3	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «синхронное плавание» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
4	Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании
5	Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях
6	Техника классификационных фигур синхронного плавания и методика тренировки
7	Техника произвольных упражнений синхронного плавания
8	Правила вида спорта «синхронное плавание», организация и проведение соревнований
9	Свойства личности, определяющие успех в спорте
10	Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании
11	Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания
12	Свойства личности, определяющие успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения

Таблица 14

№	Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
1	Олимпийское движение, перспективы его развития
2	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств
3	Динамика физиологического состояния организма в спортивной подготовке: предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, «мертвая точка» и «второе дыхание», утомление, восстановительный период
4	Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность
5	Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании
6	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок
7	Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях
8	Техника классификационных фигур синхронного плавания и методика тренировки
9	Техника произвольных упражнений синхронного плавания
10	Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания
11	Каким документом определяются группы участников соревнований?
12	Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Совершенствование спортсмена включает в себя четыре вида подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов, в свою очередь, имеет две разновидности: общую и специальную подготовку.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств обучающихся. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок, непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма обучающихся.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка обучающихся направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых этапах спортивного совершенствования, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка обучающихся направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

Обучение и совершенствование в технике — это многолетний процесс, в котором принято выделять три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования, цель которого — достижение высшего спортивного мастерства.

Техническая подготовка направлена на формирование у обучающегося двигательных умений и навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у обучающихся. Так, например, в виде спорта «синхронное плавание» эффект положительного

переноса навыков из легкой атлетики, гимнастики, акробатики и др. Все эти виды спорта позволяют обучающимся расширить запас двигательных навыков.

Совершенное овладение техникой вида спорта «синхронное плавание» — одна из центральных задач подготовки в плавании.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.
4. Совершенствование техники двигательных элементов в соревновательных условиях.

В синхронном плавании, где большая часть работы связана с задержкой дыхания, затраты энергии во многом определяются эффективностью техники.

Специфичность технической подготовки в синхронном плавании заключается в том, что обучающиеся должны овладеть не только отточенной техникой фигур, элементов и соединений, достичь легкости и непринужденности их исполнения, но и приобрести умение выполнять эти движения в определенном темпе и ритме, с различной силой и мощностью, точной геометрией, хорошей высотой, определенной или максимальной задержкой дыхания, четко и выразительно.

Большое мастерство позволяет добиться на соревнованиях стабильности исполнения всех фигур серии, определенных жеребьевкой, тем более что фигуры различны по своей пространственной координации. Особую трудность исполнения в программах представляют винтовые и вращательные движения. Но, к сожалению, обучающиеся, овладев эффективной техникой гребков, не всегда стабильно их воспроизводят. Поэтому, чем лучше освоено движение, чем выше устойчивость и эффективность техники, тем прочнее совершенство двигательного навыка.

Специальная техническая подготовка (СТП) – процесс обучения обучающихся основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

СТП на воде – специальные скоростные передвижения по воде, элементы технической и произвольной программ, вращательные элементы, выталкивания,

выпрыгивания, упражнения с отягощениями на воде.

В синхронном плавании показатели объема и разносторонности техники более информативны при контроле за техникой выполнения произвольных программ, так как сложность технических элементов в композиции, их количество и разнообразие определяется уровнем технического мастерства обучающихся и влияет на спортивный результат. При выполнении обучающимися упражнений обязательной программы объем техники ограничен, в связи с тем, что он должен совпадать с объемом технических элементов, необходимых и достаточных для выполнения фигуры строго по описанию ее «Правилами выполнения обязательных фигур FINA»

Главная цель тактической подготовки – научить обучающихся, выполнять технические приемы, сообразуясь с обстановкой спортивной борьбы.

Основными задачами тактической подготовки являются:

развитие психофизиологических способностей и физических качеств;

приобретение тактических знаний (общие основы теории тактики, анализ тактических действий, основы взаимодействия, тактика сильнейших спортсменов и команд);

обучение практическому использованию приемов, элементов, вариантов тактики;

совершенствование тактического умения;

изучение команд соперника (техничко-тактическая и волевая подготовленность);

анализ участия в соревнованиях.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Психологическая подготовка – это организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей обучающихся в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Специфика определенного вида спорта накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики обучающегося – его восприятий, внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых качеств. Спортивная деятельность требует специализированного развития тех или иных психических функций, волевых качеств обучающегося.

Следовательно, для того чтобы определить круг задач психологической

подготовки и их содержание необходимо знание психологических особенностей их деятельности. Знание этих особенностей поможет целенаправленно и планомерно воспитывать те психические качества, которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях.

Принято выделять общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической, тактической, интегральной подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной тренировки.

Задачи психологической подготовки в виде спорта «синхронное плавание» примерно таковы:

1. Воспитание морально-волевых качеств личности, мотивации занятий спортом.

2. Воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.

3. Целенаправленное развитие психических функций применительно к требованиям вида спорта. В виде спорта «синхронное плавание» выделяют глазомер и умение пользоваться периферическим зрением, специфические виды восприятия («чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера»), внимание (объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение), тактическое мышление, память, способность быстро оценивать обстановку, контролировать свои действия.

4. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды. Важность этой задачи вытекает из специфики вида спорта «синхронное плавание».

5. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе соревнований.

Теоретическая подготовка – одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях. Она включает в себя:

- идеологическую подготовку;
- общеобразовательную (школьную и профессиональную);
- знания об индивидуальной и групповой этике поведения;
- знания о деятельности организма;
- знания о методике тренировки;

- знания о питании, восстановлении, педагогическом и врачебном контроле;
- значения о психологических аспектах вида спорта и приемах саморегуляции психического состояния;
- знания о правилах вида спорта;
- знания о тенденциях развития вида спорта, средствах и методах подготовки противника;
- знания о научных разработках в виде спорта «синхронное плавание».

Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию обучающимися сути выполняемого на тренировках и соревнованиях. Теоретические занятия проводятся в аудитории, приспособленной для демонстраций слайдов, кино-, видеоматериалов и др. Всем обучающимся заранее сообщаются тема предстоящего занятия, рекомендуемая литература. Подготовленное сообщение подкрепляется цифровым материалом, плакатами, графиками, видеозаписями и др.

Соревновательная подготовка занимает значительное место в многолетнем процессе подготовки обучающихся к соревнованиям. Немаловажную роль в синхронном плавании играет синхронизация двигательных действий в групповой композиции. К синхронисткам предъявляются высокие требования к одновременности и параллельности выполнения технических элементов, при этом сохраняя одинаковые дистанции и интервалы, выполняя равное количество вращений и равенство углов поворота. Синхронистки должны выполнять соревновательную программу с единой амплитудой движения с сохранностью фазового соотношения между сменой ритма и темпа музыки в течение всей композиции. Вместе с тем обучающимся необходимо соблюдение точной и одинаковой постановки и траектории движения корпуса, рук, ног и головы, и сохранение одновременности выполнения выпрыгиваний и вращательных движений как в статическом режиме, так и в динамическом, т.е. при переходе из одной позиции в другую. Такая подготовка как бы интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

Тренировочные формы соревновательных упражнений позволяют создавать ситуации, почти сходные с соревновательными.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

Средства и методы подготовки

Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств 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 развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Для того чтобы овладеть всем техническим многообразием своего вида спорта, синхронистки должны уверенно владеть всем многообразием техники спортивных способов плавания, включая подготовительные и специальные упражнения для обучения и совершенствования техники спортивных и прикладных способов плавания, техники поворотов и стартовых прыжков, ныряний и т.п.

Основные средства тренировки:

Общеразвивающие упражнения, общефизические упражнения, специальные и имитационные упражнения на суше;

подготовительные упражнения для освоения с водой;

учебные прыжки в воду;

игры и развлечения на воде;

упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки продолжительность этапа 3 года. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «синхронное плавание», выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

Группы начальной подготовки комплектуются обучающимися примерно равного уровня подготовленности.

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» период обучения в группах начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно одаренных обучающихся для их последующей многолетней подготовки.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов:

упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для брюшного пресса. Упражнения для ног.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки.

Упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч).

Упражнения с отягощениями: гантели (1–2 кг), штанга (10–20 кг).

Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина.

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

Легкоатлетические упражнения.

Велосипед.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Специальная физическая подготовка

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

Упражнения на развитие ловкости (координацию 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.

Модификация спортивных способов плавания: плавание кролем на ногах (положение глассера), 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 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.

Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):

Формирование необходимых личностных качеств с помощью коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной работе, к своим возможностям восстановления, нервно-психическому перенапряжению, качеству выполнения тренировочного задания, спортивному режиму и спортивной жизни в целом.

Беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательной ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность. Беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в учебно-тренировочном процессе, тренер-преподаватель соблюдает постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставится задача проявить предельные мобилизационные возможности.

Теоретическая подготовка по следующим темам:

Понятие о физической культуре и спорте.

История возникновения вида спорта «синхронное плавание».

Развитие вида спорта «синхронное плавание» в России и за рубежом.

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Морально-волевая подготовка.

Основы техники синхронного плавания и методики тренировки.

Основы тактики синхронного плавания.

Правила вида спорта «синхронное плавание», организация и проведение соревнований.

Спортивный инвентарь и оборудование

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) продолжительность этапа 5 лет. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлены на разностороннюю физическую подготовку,

теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленности, соответствующие виду спорта «синхронное плавание» формирование навыков соревновательной деятельности, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» период обучения в группах учебно-тренировочного этапа является важным этапом спортивной специализации, участия в официальных спортивных соревнованиях и отбора спортивно одаренных обучающихся для их последующей многолетней подготовки.

В период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях учебно-тренировочная работа может осуществляться на основе индивидуального плана спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: для рук, для плечевого пояса, для туловища, брюшного пресса и для ног.

Упражнения с собственным весом.

Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа).

Элементы акробатики.

Прыжки.

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями: гантели (1–2 кг).

Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина.

Упражнения на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах).

Подвижные игры и эстафеты: «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи», «вызывай смену», «ловцы», «борьба за мяч», «перетягивание каната».

Легкоатлетические упражнения.

Велосипед.

Спортивные игры: Баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения.

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

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

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

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).

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

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

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.

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

Спортивное плавание, прыжки в воду.

Упражнения по освоению с водой.

Техникой спортивных способов плавания: кроль, кроль на спине, брасс, дельфин, эстафетное плавание.

Проплывание коротких дистанций на задержку дыхания).

Игры и развлечения на воде.

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, сюр ле ку де-пье, батман фондю, батман фраппе, пор де бра.

Прыжки: па-эшапэ.

Ходы и движения: ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка».

Упражнения для рук на основе русских народных танцев.

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, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый 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: в длину, высоту, на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись.

Повороты: на 180^0 , на 360^0 .

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.

Перекачат вперед, назад, в сторону.

Мост из положения лежа на полу.

Прыжки на батуте: Исходные положения. Хождение по сетке с различными положениями рук. Прыжки на обеих ногах, руки на поясе.

Упражнения для закрепления техники обязательных фигур. Скоростные передвижения в эгбите, имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение.

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.

Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений.

Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания.

Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы.

Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ.

Постановка произвольных программ.

Работа над выразительностью.

Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м), разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих квалификационным разрядным требованиям.

Распространенные ошибки и методика их исправления.

Постановка произвольных и показательных выступлений.

Участие в квалификационных соревнованиях и водноспортивных праздниках.

Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер)

В тренировочных группах основными задачами являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовыми состояниями на соревнованиях. Большое внимание следует уделять закреплению установки на

спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающие устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Психологическая подготовка нацелена на совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Формы воздействия – от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до специальных бесед, направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у юного спортсмена.

Теоретическая подготовка по следующим темам:

Меры безопасности

Развитие вида спорта «синхронное плавание» в России и за рубежом

Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание

Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

Влияние физических упражнений на организм человека

Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Техника хореографических, акробатических упражнений и упражнений по художественной гимнастике

Музыка в синхронном плавании

Правила вида спорта «синхронного плавания» организация и проведение соревнований

Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании

Свойства личности, определяющие успех в спорте

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Основной задачей тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки для достижения стабильных

результатов в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовании навыков в условиях соревновательной деятельности. Учебно-тренировочная работа осуществляется на основе индивидуального плана спортивной подготовки.

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 -1-2 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, а 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: баскетбол, волейбол (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи).

Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25, 50, 100 и 200 м основными видами передвижений).

Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях).

Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию.

Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок, увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания).

Спортивное плавание:

Совершенствование техники спортивных способов плавания.

Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу.

Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма.

Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8).

Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями.

Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности.

Тестирующие программы.

Хореография: Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), батман фондю на 45°, релеве-лян на 90°.

Из V позиции во всех направлениях батман девлоппе, батман девлоппе пассе 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.

Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):

В группах спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки являются формирование личности обучающегося, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов. Здесь особое значение приобретает изучение личностных характеристик обучающихся. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и

ответственность, способность к самоанализу. На этой основе необходимо развивать морально-волевые качества характера, овладеть приемами самовнушения и саморегуляции состояния во время соревнований и тренировок, развивать мотивацию на достижение высших спортивных достижений.

В группах спортивного совершенствования возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с воспитательной работой, мероприятиями, способствующими формированию мировоззрения, активной жизненной позиции, идеологическому и нравственному воспитанию. Во время подготовки и выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психологического состояния обучающихся, морально-волевой мобилизации на предстоящие игры, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание взаимоотношений в команде, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива. Использование методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

Теоретическая подготовка по следующим темам:

Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы

Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств

Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «синхронное плавание» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации

Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании

Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Техника классификационных фигур синхронного плавания и методика тренировки

Техника произвольных упражнений синхронного плавания

Правила вида спорта «синхронное плавание», организация и проведение соревнований

Свойства личности, определяющие успех в спорте

Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания

Свойства личности, определяющие успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Основной задачей тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по всем видам спортивной подготовки.

Структура годичного цикла на этапе высшего спортивного мастерства остается такой же, как и на этапе совершенствования спортивного мастерства. Учебно-тренировочная работа осуществляется на основе индивидуального плана спортивной подготовки.

Целями подготовки высшего спортивного мастерства является достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с соответственным весом и весом партнера).

Изучение комплексов упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки.

Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств - быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (с отягощениями, с предметами, на специальных приспособлениях).

Легкоатлетические упражнения:

Бег: бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 90 мин.

Прыжки в длину, в высоту (углубленное совершенствование техники и дальнейшее повышение спортивного результата).

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, водное поло.

Специальная физическая подготовка

Углубленная специализация.

Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий).

Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы).

Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементов и фигур синхронного плавания).

Спортивное плавание, прыжки в воду:

Совершенствование техники спортивных способов плавания.

Плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки ласты).

Проплывание дистанции 400 м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10.

Дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ.

Повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций.

Повышение экономичности работы и продуктивности дыхания.

Прикладное плавание.

Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Прыжки в воду: совершенствование техники прыжков с 1- и 3-метрового трамплинов (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с метрового трамплина)).

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

Батман девлоппе, релеве на полупальцах.

Тан лие, тан лие с перегибом корпуса, тан лие с туром.

Прыжки: па де-баск, баланнсе, па глиссад.

Ходы и движения: элементы кадрили, перепляс, цыганский танец; движения современных танцев – сиртаки, рок-н-ролл, стиль «диско».

Пластическая подготовка.

Работа над образом.

Импровизация.

Художественная гимнастика: Совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи.

Прыжки: прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжков шагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу); перекидной прыжок в равновесие.

Равновесие: переднее, заднее равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн.

Повороты на 180° и 360°.

Упражнения с предметами: упражнения с лентой, круги, змейки, спирали; упражнения с обручем: вращения, подбросы, перекаты.

Акробатика:

Стойки: стойка на руках (удерживать), то же с переходом в шпагат.

Перевороты: подводящие упражнения для переворотов вперед.

Соединение колес и переворотов вперед.

Прыжки на батуте: темповые прыжки, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки с поворотом на 180° и 360°, прыжки в шпагате.

Техника синхронного плавания

Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС.

Умение выбрать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями синхронистки.

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.
Технико-тактическое мастерство синхронисток.
Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование.
Индивидуальная подготовка.

Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):

В группах высшего спортивного мастерства основной задачей психологической подготовки являются формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов. Здесь особое значение приобретает изучение личностных характеристик спортсменов. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу. На этой основе необходимо развивать морально-волевые качества характера, овладеть приемами самовнушения и саморегуляции состояния во время соревнований и тренировок, развивать мотивацию на достижение высших спортивных достижений.

В группах высшего спортивного мастерства возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с воспитательной работой,

мероприятиями, способствующими формированию мировоззрения, активной жизненной позиции, идеологическому и нравственному воспитанию. Во время подготовки и выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психологического состояния спортсменов, морально-волевой мобилизации на предстоящие игры, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание взаимоотношений в команде, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива. Использование методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

Теоретическая подготовка по следующим темам:

Олимпийское движение, перспективы его развития

Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств

Динамика физиологического состояния организма в спортивной подготовке: предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, «мертвая точка» и «второе дыхание», утомление, восстановительный период

Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность

Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании

Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок

Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Техника классификационных фигур синхронного плавания и методика тренировки

Техника произвольных упражнений синхронного плавания

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания

Каким документом определяются группы участников соревнований?

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

4.2. Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и обще годовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в таблицах 5 и 6 Программы.

В Приложении № 1 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течение года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и иные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе спортивной подготовки. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех обучающихся.

В Приложении № 7 к Программе представлен примерный годовой учебно-тематический план, включающий темы по теоретической подготовке.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» основаны на особенностях вида спорта «синхронное плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «синхронное плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание».

Физические способности ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что способности ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие в те периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться. Обычно их называют «сенситивными» или «чувствительными».

Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития: организм меняет одно качественное состояние на другое. Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называется критическими. Они жестко контролируются генетически. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды.

Сенситивные периоды – это периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности организма к средовым влияниям, в том числе педагогическим и тренировочным.

Критические периоды переключают организм на новый уровень онтогенеза, создают морфофункциональную основу существования организма в

новых условиях жизнедеятельности (например, активация определенных генов обеспечивает возникновение переходного периода у подростков), а чувствительные периоды приспособляют функционирование организма к этим условиям (оптимизируются перестроечные процессы в различных органах и системах организма, налаживается согласование деятельности различных функциональных систем, обеспечивается адаптация к физическим и умственным нагрузкам на уровне существования организма и т. п.). С этим связана высокая чувствительность организма к внешним влияниям в чувствительные периоды развития.

Чувствительный период – это временной диапазон, максимально благоприятный для развития той или иной функции, той или иной способности человека. Чувствительные периоды в развитии ребенка определяются последовательным созреванием определенных участков центральной нервной системой. Знание этих периодов позволяет создавать вокруг ребенка необходимую среду для развития навыков, которые связаны с развитием определенных структур мозга. Выявление и учет чувствительных периодов является обязательным условием создания адекватных условий эффективного обучения и сохранения здоровья ребенка.

Границы чувствительных периодов не являются резко выраженными, у каждого ребенка они могут быть сдвинуты в ту или иную сторону на несколько месяцев. Чувствительные периоды формирования различных функций могут накладываться и создавать предпосылки друг для друга. Выделение чувствительных периодов в равной степени относится к моторным функциям (освоение моторных навыков), сенсорным функциям (развития восприятия окружающего мира) и психическим функциям, включающим в себя сенсорные и моторные.

Тренировочные воздействия в чувствительные периоды наиболее эффективны. Возникает более выраженное развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости и др., наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма.

В синхронном плавании, как и во многих других видах спорта, пик высших спортивных результатов приходится на возрастной период, характеризующийся полной биологической зрелостью женского организма. Успех выступлений взрослых синхронисток зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, грамотного и рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Особенности биологического развития обучающихся в синхронном плавании

Синхронное плавание – женский вид спорта. Поэтому на занятиях с девочками и девушками необходимо учитывать ряд специфических факторов, таких как особенности становления функций половой системы у девочек-подростков (и у девушек) под влиянием регулярных физических нагрузок и динамику специальной работоспособности девушек в различные фазы овуляторно-менструального цикла (ОМЦ).

При определении содержания отдельных этапов многолетней спортивной тренировки в синхронном плавании следует учитывать особенности биологического развития девочек. Большая часть этой подготовки приходится на пубертатный период или период полового созревания, который охватывает широкий возрастной диапазон от 8–9 до 16–17 лет. Пубертатный период протекает по нескольким этапам (препубертатный, собственнопубертатный и постпубертатный).

Препубертатный этап характеризуется повышением активности центральной нервной системы и последующим изменением функциональной активности эндокринных желез. На этом этапе отмечаются у девочек интенсивные изменения со стороны вегетативной системы, ускоренный рост длины и массы тела. Наблюдается так называемый «препубертатный скачок роста». Пик прироста длины тела имеет место между 11 и 12 годами, а пик прироста массы тела - в 12–13 лет.

Собственно пубертатный этап характеризуется заметным усилением активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Проявляется ускоренный рост трубчатых костей и окостенение зон роста трубчатых костей. Происходит естественный прирост мышечной массы. В этот период женские половые гормоны способствуют повышенному жиросложению. К концу собственнопубертатного этапа снижаются темпы увеличения длины и массы тела. Девочки достигают примерно 96–98% от взрослой длины тела. Этап завершается появлением первой менструации. Средний возраст начала менструального цикла 12–13 лет.

Постпубертатный этап характеризуется завершением реализации индивидуальной программы биологического созревания. Он длится примерно от момента первой менструации до 16–18 лет. За это время длина тела девочек может увеличиться на 2–3 см, а масса тела - на 6–8 кг. Причем за этот период

девочки могут приобрести до 3–4 кг жировой массы. Это приводит к снижению относительных показателей силы и выносливости девочек после 14–15 лет.

Динамика биологического созревания и соматического развития оказывает влияние на развитие функциональных систем и физических качеств девочек.

Согласно проведенным обследованиям, сенситивные периоды для направленного развития физических качеств у девочек следующие: для максимальной силы в 10–12 лет и в 16–17 лет, для скоростных способностей – 7–11 лет и 13–14 лет, для скоростно-силовых способностей – 9–12 лет, для статической силовой выносливости – 9–12 лет, для динамической силовой выносливости – 8–13 лет, для общей выносливости – 9–12 лет, для гибкости – 11–12, 13–15 лет и 16–17 лет.

Соматическое и физическое развитие детей и подростков тесно связано с процессами биологического созревания организма. Девочки-спортсменки 10–16 лет уступают по уровню биологической зрелости своим сверстницам, не занимающимся спортом, у которых средний возраст первой менструации находится в пределах 13–15 лет.

Систематические занятия спортом могут вызывать гормональные перестройки в организме, вызывая более позднее наступление менструации. Поэтому сенситивные возрасты для тренировки разных физических качеств у девочек-спортсменок сдвинуты примерно на 1–2 года позже, чем у девочек не спортсменок. Физические нагрузки блокируют деятельность желез, синтезирующих эстрогены, тем самым продлевая период интенсивного роста и развития организма.

Как показывает практика, девочки-спортсменки с нормальным и замедленным половым развитием имеют более высокий потенциал физического развития. Раннее биологическое созревание часто дает лишь временное преимущество в уровне соматического и физического развития.

Это нужно учитывать при спортивном отборе и планировании многолетней тренировки. С раносозревающими девочками можно чуть раньше начинать применение больших нагрузок функциональной и силовой направленности. Девочки с низкими темпами биологического созревания отличаются более низкими адаптационными возможностями к нагрузкам силовой и анаэробной направленности. И, напротив, хорошими адаптационными возможностями к нагрузкам аэробного характера. У них также более высокие темпы прироста подвижности в суставах.

До 9–10 лет все девочки развиваются относительно одинаковыми темпами. Однако в силу неодновременного начала и неравномерности протекания пубертатного периода происходит разделение девочек одного паспортного возраста на различные типы биологического развития. В 13–14 лет различия по уровню биологической зрелости могут достигать 2–4 года, а к 16–17 годам уже 96–97% девочек относятся к одному биологическому возрасту.

Менструальная функция является интегральной функцией всего женского организма. В ее регуляции участвуют различные отделы ЦНС и эндокринной системы.

В период становления менструальной функции менструация может появляться нерегулярно и с различными интервалами и различаться по длительности. В этот период женский организм особо чувствителен к различным неблагоприятным воздействиям. К таким воздействиям относятся и физические упражнения - их направленность и степень нагрузки. Поэтому с наступлением менструации и до установления регулярного ОМЦ (овуляторно-менструальный цикл) следует снизить силовые скоростно-силовые и анаэробные нагрузки и сбалансировать общий объем за счет экстенсивных нагрузок. После установления ОМЦ возможно дальнейшее повышение объема, интенсивности и координационной сложности тренировочных нагрузок.

При характеристике возрастных границ сенситивных периодов важно ориентироваться не на паспортный, а на биологический возраст обучающихся. Это необходимо в связи с тем, что с акселерацией детей и подростков расширяется диапазон индивидуальных различий, так как наряду с акселератами, определились ретарданты – дети, на определенных этапах онтогенеза, отстающих в росте и формировании организма. В результате один и то же паспортный возраст объединяет различный по степени биологической зрелости контингент обучающихся.

В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортивными достижениями нередко вводит в заблуждение тренера-преподавателя в отношении истинных способностей обучающихся. Нередко высокий спортивный результат в детские годы является следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания организма обучающегося.

Многолетний учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» строится на основе методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- преемственность 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 подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств обучающихся 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 дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Тренеры-преподаватели подводят обучающихся к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. 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 истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году обучающийся слабо реагирует на такие же воздействия, а также и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяй тренер-преподаватель ранее самых жестких режимов.

К обучающимся, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «синхронное плавание», предъявляются определенные медицинские требования, которые проверяются врачами специалистами на каждом этапе спортивной

подготовки и удостоверяются в виде справок на отсутствие противопоказаний занятием видом спорта «синхронное плавание».

Подготовка по Программе осуществляется с учетом особенностей спортивных дисциплин вида спорта «синхронное плавание» и индивидуальных особенностей обучающихся.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется при наличии (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие бассейнов (25 м, 33 м и 50 м), глубиной не менее 2,0 м (для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие хореографического зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

При реализации Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» осуществляется:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 15);
- спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (Таблица 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 17);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Аппаратура для трансляции музыки над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель, (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации	комплект	на бассейн
			1
2.	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера
			1
3.	Покрытие фрикционное (нескользкое)	м ²	на бассейн
			18
4.	Гантели массивные от 1 кг до 2 кг	штук	на тренировочный спортивный зал
			14
5.	Доска для плавания	штук	20
6.	Лопаточки для плавания	пар	20
7.	Батут портативный	штук	на тренировочный спортивный зал
			1
8.	Дорожка акробатическая	штук	на тренировочный спортивный зал

			1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			15
10.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			4
11.	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	на хореографический зал
			1
12.	Зеркальная стена	штук	на хореографический зал
			2
13.	Зеркало передвижное	штук	на хореографический зал
			2
14.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			4
15.	Мат гимнастический мягкий	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
16.	Мат гимнастический твердый	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
17.	Коврик аэробический	штук	на тренировочный спортивный зал
			20
18.	Тренажер «Страус йога»	штук	на тренировочный спортивный зал
			8
19.	Блоки для йоги	штук	на тренировочный спортивный зал
			30
20.	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	на тренировочный спортивный зал
			2

21.	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	на тренировочный спортивный зал
			2
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
22.	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	1

Таблица 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Утяжелители для рук, ног и на пояс	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Зажим для носа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
5.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (черный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Купальник тренировочный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Плавки тренировочные для мужчин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
16.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице 18

Таблице 18

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий реализацию Программы)		1
	Администратор		1
	Инструктор-методист ФСО		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП	
	Тренер-преподаватель	УТ	1
	Тренер-преподаватель	ССМ	1
	Тренер-преподаватель	ВСМ	

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «синхронное плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**6.4. Перечень информационного обеспечения
список литературных источников, перечень аудиовизуальных
средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в
работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**

1. Афанасьев В. В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте /В. В. Афанасьев, А. В. Муравьев, И. А. Осетров. – Ярославль: Издательство ЯГПУ, 2008.- 278 с.
2. Авдиенко В. Б., Солонов И. И. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. - М.: «ИТРК», 2019. – 250 с.
3. Булгакова Н. Ж., Попов О.И., Распалова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. - М. – 2014. – 320 с.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис-Пресс, 2000.–263с.
5. Гагарина, П.А. Особенности обучения плаванию детей / П. А. Гагарина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. - 2016. - С. 646–648.
6. Козлова, Н.Ю., Мартыненко Н. В. Методика одновременного обучения всем стилям спортивного плавания детей младшего школьного возраста / Н. Ю. Козлова, Н. В. Мартыненко // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. - 2016. - № 1. - С. 133–135.
7. Кононова, А.П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие / А. П. Кононова, В.Г. Шилько. - Томск, 2008. - 120 с.
8. Макарова Г. А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2005. - 587 с.
9. Макарова Г. А. Справочник детского спортивного врача. - М.: Советский спорт, 2008. - 430 с.
10. Степанова, Г. А. Методика обучения плаванию детей 9—10 лет в условиях глубокого бассейна / Г. А. Степанова, А. В. Саяпов // Вестник академии энциклопедических наук. - 2016. - № 3 (24). - С. 9–14.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М: Физкультура и спорт, 2004. -176 с.
12. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. - М.: Академия. – 2014. – 272 с.

13. Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания. М.: Спорт. – 2017. – 305 с.

14. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М. Н. Максимова.-М.: Советский спорт, 2012. 304с.

15. Управление методической деятельностью спортивной школы: Научно-методическое пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2012.-200 с.

1) Консультант Плюс www.consultant.ru:

2) Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
- Всероссийский реестр видов спорта.
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

3) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложении № 1
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта
«синхронное плавание»
утвержденной директором ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		НП				УТ				ССМ		ВСМ	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		Не ограничивается		Не ограничивается	
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5-6		6-8		10-14		16-18		20-24		24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		до 2		до 2		до 3		до 3		до 4		до 4	
		Минимальная наполняемость групп (человек)											
		8		8		4		4		3		2	
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки											
		min кол-во часов	max кол-во часов	min кол-во часов	max кол-во часов	min кол-во часов	max кол-во часов	min кол-во часов	max кол-во часов	min кол-во часов	max кол-во часов	min кол-во часов	max кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	80	106	88	118	104	146	83	94	84	100	50	67
2.	Специальная физическая подготовка	51	69	87	116	146	204	250	281	270	324	324	433
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	3	4	10	15	83	94	104	126	125	166
4.	Техническая подготовка	94	125	122	162	229	320	374	421	530	636	624	832
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	9	9	12	16	22	17	19	21	25	38	50
6.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	5	7	8	9	10	12	25	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	3	4	10	14	17	18	21	25	62	83
Общее количество астрономических часов в год		234	312	312	416	520	728	832	936	1040	1248	1248	1664

Приложения № 2
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду
спорта «синхронное плавание»
утвержденной директором ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика (<i>группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), группы этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства</i>)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту (для лиц достигшим возраста - 16 лет).	В течение года
1.2.	Инструкторская практика (<i>группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), группы этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства</i>)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - самостоятельное ведение дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов тестирования, анализ выступления на соревнованиях; - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора (уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися); - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в России, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию».	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщик; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Приложении № 3
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду
спорта «синхронное плавание»
утвержденной директором ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
«___» _____ 2023 г.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия, посвященные борьбе с допингом в спорте	2 раза в год	Исторический обзор и освещение основной проблематики допинга в спорте. Ознакомление с последствиями и ответственностью при использовании допинга в спорте. Профилактика использования допинга в спорте.
	Проведение родительских собраний, посвященных роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Акцентирование на роли родителей при формировании антидопинговой культуры.
	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия, посвященные борьбе с допингом в спорте	2 раза в год	Разъяснения психологических и имиджевых последствий применения допинга. Ознакомление с процедурой допинг-контроля, а также с перечнем запрещенных препаратов и субстанций. Пропаганда принципов «честной игры».
	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата.
	Проведение родительских собраний, посвященных роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Усиление родительского влияния и контроля и недопущение фактов применения допинга.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия, посвященные борьбе с допингом в спорте	2 раза в год	Использование биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.
	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата.

	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор
Администрация учреждения и тренерско-преподавательский состав	Информационная работа «Основные аспекты антидопинговой пропаганды»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговую работу в ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»

Приложении № 4
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду
спорта «синхронное плавание»
утвержденной директором ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г.

План инструкторско-судейской практики

Год освоения программы	Знания и умения обучающихся	Кол-во часов
<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		
1-й	Овладение терминологией в избранном виде спорта, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях. Овладение навыками судейства.	10-15
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими действиями, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия, проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства. Изучение основных обязанностей судей.	10-15
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации	10-15
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	17-19
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	17-19
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
Весь период	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки. Знание основных правил соревнований по всем дисциплинам вида спорта «синхронное плавание». Привлечение к регулярному судейству соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Спортивный судья по спорту третьей категории»	21-25
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>		
Весь период	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование умения разрабатывать план индивидуальной подготовки. Под руководством тренера-преподавателя проведение тестирования уровня физической подготовленности в группе. Участие в организации соревнований (разработка положения, участие в судействе). Работа с документацией (оформление заявок, смет для поездок на соревнования). Выполнение требований по присвоению званий «Спортивный судья по спорту второй категории»	12-17

Приложении № 5
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду
спорта «синхронное плавание»
утвержденной директором ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
«___» _____ 2023 г.

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

<i>Вид мероприятия</i>	<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия</i>	<i>Периодичность проведения</i>
<i>Медицинские мероприятия</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>	Первичное медицинское обследование - оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта «синхронное плавание» (<i>углубленное медицинское обследование (УМО)</i>); - допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (<i>дополнительные медицинские обследования</i>).	При отборе, до начала занятий спортом (обучения) Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством по необходимости
	<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		
	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>		
<i>Медико-биологические мероприятия</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>	- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием обучающихся (возмещение энергозатрат) и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.	Проводятся <i>постоянно</i> в целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений
	<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		
	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>		

Восстановительные мероприятия	<i>Этап начальной подготовки</i>	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	<ul style="list-style-type: none"> - в повседневном учебно-тренировочном процессе; - в соревновательном цикле (быстрое восстановление)
	<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		
	<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>		

Приложении № 6
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта
«синхронное плавание»
утвержденной директором ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г.

План применения восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
Этап начальная подготовка (весь период)	педагогические	<p>Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.</p>
	медико-биологические	<p>Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей обучающихся. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Массаж. Витаминизация.</p>

Учебно-тренировочный этап (весь период)	Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)	Этап высшего спортивного мастерства (весь период)	педагогические	<p>Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки.</p> <p>Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса.</p> <p>Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов.</p> <p>Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Режим жизни и спортивной деятельности.</p> <p>Условия для тренировки и отдыха.</p> <p>Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом.</p> <p>Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха;</p> <p>Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;</p> <p>Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.</p> <p>Учет индивидуальных особенностей обучающихся.</p>
			медико-биологические	<p>Рациональное питание; Гидропроцедуры, баня, сауна.</p> <p>Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие.</p> <p>Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроakupunktura, ингаляция и другие.</p> <p>Фармакологические: БАД: витамины, минералы, адаптогены, иммуномодуляторы, антиоксиданты и другие.</p>
			психологические	<p>Психотерапия.</p> <p>Вербальные методы: самонастройка и другие.</p> <p>Аппаратные: акупунктура, электростимуляция и др.</p> <p>Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта, психопрофилактики, психорегулирующая тренировка.</p>

Приложении № 7
к дополнительной программе спортивной подготовки по виду
спорта «синхронное плавание»
утвержденной директором ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
« ____ » _____ 2023 г;

Учебно-тематический план

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения/ свыше года обучения)			
Общая физическая подготовка	<p>НП-1 – 34% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3 – 28% от годового объема подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Весь период: Строевые упражнения. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для брюшного пресса. Упражнения для ног. Упражнения на растягивание и расслабление. Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки. Упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка, теннисный мяч). Упражнения с отягощениями: гантели (1–2 кг), штанга (10–20 кг). Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина. Подвижные игры и эстафеты. «салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Велосипед. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч. Упражнения на растягивание и расслабление.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>НП-1 – 22% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3 – 28% от годового объема</p>	январь-декабрь	<p>Весь период: Упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые упражнения, специальное растягивание). Упражнения на развитие ловкости (координацию 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.</p>

	подготовки		<p>Музыкально-ритмические упражнения: движения шагом или бегом под музыку различного характера.</p> <p>Спортивное плавание, прыжки в воду.</p> <p>Упражнения по освоению с водой.</p> <p>Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль, кроль на спине, брасс, дельфин, эстафетное плавание.</p> <p>Игры и развлечения на воде.</p> <p>Хореография.</p> <p>Изучение позиции ног в положении неполной выворотности.</p> <p>Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед.</p> <p>Ознакомление с элементами классического экзерсиса: деми - плие, батман тандю (положение неполной выворотности), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, поклон (книксен).</p> <p>Художественная гимнастика.</p> <p>Ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг.</p> <p>Бег: легкий, пружинистый, перекатный, острый.</p> <p>Упражнения для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками.</p> <p>Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях).</p> <p>Прыжки: на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись.</p> <p>Повороты: на 180⁰, на 360⁰.</p> <p>Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук.</p> <p>Акробатика: Группировка в приседе, лежа на спине.</p> <p>Кувьрки: вперед, назад, из упора присев.</p> <p>Перекат вперед, назад, в сторону.</p> <p>Мост из положения лежа на полу.</p> <p>Прыжки на батуте: Исходные положения. Хождение по сетке с различными положениями рук.</p>
Техническая подготовка	<p>НП-1 – 40% % от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3 – 39% от годового объема подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Весь период:</p> <p>Обучение технике основных гребков синхронного плавания (техника плоского, стандартного, обратного гребков).</p> <p>Основные позиции синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, согнувшись, согнув колена на груди на спине.</p> <p>Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер.</p> <p>Передвижение на груди: обратный гребок, пропеллер, каноэ.</p> <p>Модификация спортивных способов плавания: плавание кролем на ногах (положение глиссера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков.</p> <p>Обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда: группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука»,</p>

			<p>оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись.</p> <p>Ознакомление с опорным гребком.</p> <p>Обучение опорному гребку в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении).</p> <p>Упражнения для обучения технике гребков, основных позиций, специальных передвижений и простейших фигур.</p> <p>Распространенные ошибки и методика их исправлений.</p>
<p>Теоретическая, психологическая</p>	<p>НП-1 – 3% от годового объема подготовки;</p> <p>НП-2,3 – 3% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Весь период:</p> <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):</p> <p>- Формирование необходимых личностных качеств с помощью коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей тренировочной работе, к своим возможностям восстановления, нервно-психическому перенапряжению, качеству выполнения тренировочного задания, спортивному режиму и спортивной жизни в целом.</p> <p>Беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательной ситуаций, методы идеомоторной тренировки.</p> <p>Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, нормирование установки на тренировочную деятельность. Беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.</p> <p>В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в учебно-тренировочном процессе, тренер-преподаватель соблюдает постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставится задача проявить предельные мобилизационные возможности.</p> <p>Теоретическая подготовка по следующим темам:</p> <p>Понятие о физической культуре и спорте.</p> <p>История возникновения вида спорта «синхронное плавание».</p> <p>Развитие вида спорта «синхронное плавание» в России и за рубежом.</p> <p>Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.</p> <p>Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.</p> <p>Морально-волевая подготовка.</p> <p>Основы техники синхронного плавания и методики тренировки.</p> <p>Основы тактики синхронного плавания.</p> <p>Правила вида спорта «синхронное плавание», организация и проведение соревнований.</p> <p>Спортивный инвентарь и оборудование</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения)			
Общая физическая подготовка	<p>УТ-1,2,3 – 20% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4,5 – 10% от годового объема подготовки</p>	январь-декабрь	<p>Весь период: Строевые упражнения. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов: для рук, для плечевого пояса, для туловища, брюшного пресса и для ног. Упражнения с собственным весом. Парные и групповые упражнения: упражнения в парах, тройках и группах (стоя, сидя, лёжа). Элементы акробатики. Прыжки. Упражнения с предметами. Упражнения с отягощениями: гантели (1–2 кг). Упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, канат, брус, перекладина. Упражнения на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах). Подвижные игры и эстафеты: «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи», «вызывай смену», «ловцы», «борьба за мяч», «перетягивание каната». Легкоатлетические упражнения. Велосипед. Спортивные игры: Баскетбол, волейбол, ручной мяч. Упражнения на растягивание и расслабление.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>УТ-1,2,3 – 28% от годового объема подготовки;</p> <p>УТ-4,5 – 30% от годового объема подготовки</p>	январь-декабрь	<p>До трех лет обучения: Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые упражнения с увеличением амплитуды, упражнения с помощью партнера. Пере растягивание: 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.</p>

		<p>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.</p> <p>Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания.</p> <p>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).</p> <p>Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1/6), проплывание отрезка 25 м кролем без дыхания.</p> <p>Совершенствование техники стартов и поворотов.</p> <p>Обучение учебным прыжкам в воду (соскоки в воду из передней стойки с бортика бассейна и 1-метрового трамплина).</p> <p>Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала).</p> <p>Препарасьон, плие, батман тандю пасса, рои де жамб пар терр, сюр ле ку де-пье, батман фондю, батман фραπε, пор де бра.</p> <p>Прыжки: па-эшапэ.</p> <p>Ходы и движения: ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка».</p> <p>Упражнения для рук на основе русских народных танцев.</p> <p>Художественная гимнастика: ходьба: перекатный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг.</p> <p>Бег: перекатный, острый.</p> <p>Прыжки: прыжок прогнувшись, сгибая ноги вперед, шагом, углом, прыжок согнув ноги назад.</p> <p>Повороты одноименные, разноименные.</p> <p>Равновесия: переднее, заднее, боковое (с открытыми и закрытыми глазами, с различными положениями рук).</p> <p>Акробатика:</p> <p>Перекаты: в сторону, в группировке, из седа ноги врозь.</p> <p>Кувьрки: назад из упора присев, кувьрок вперед с места, длинный кувьрок.</p> <p>Стойки: на лопатках, на кистях с помощью партнера, у опоры.</p> <p>Мосты.</p> <p>Подъемы из положения мост.</p> <p>Прыжки на батуте: Прыжки на обеих ногах, руки на поясе.</p> <p>Свыше трех лет обучения:</p> <p>Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание, пере растяжка.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений.</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>Специальные упражнения для вестибулярного аппарата.</p> <p>Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур.</p> <p>Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика).</p> <p>Спортивное плавание, прыжки в воду.</p> <p>Совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов.</p> <p>Развитие общей выносливости.</p> <p>Проплывание дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Развитие аэробных возможностей (проплавание дистанции 2000 м кролем (дистанционным или интервальным методом).</p> <p>Повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным.</p> <p>Тренировка задержки дыхания.</p> <p>Разучивание и совершенствование техники учебных прыжков в воду.</p> <p>Хореография:</p> <p>Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала).</p> <p>Батман сутеню вперед, в сторону, назад, батман тандю ку де-пье, батман релеве-лян, гран батман, па-де-бурре (V позиция, лицом к опоре).</p> <p>Пор де бра с разнообразными движениями корпуса.</p> <p>Прыжки: па ассамбле, ассамбле с продвижением, дубль ассамбле.</p> <p>Ходы и продвижения: боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками.</p> <p>Упражнения для рук на основе народно-сценического танца.</p> <p>Художественная гимнастика.</p> <p>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.</p> <p>Прыжки: открытые и закрытые, прыжок в сочетании с вальсовым шагом, с наклоном вперед, с поворотами на 180° и 360°, прыжок касаясь кольцом, прыжок 40 согнувшись (вперед, в сторону).</p> <p>Равновесия: равновесие в круглом полуприседе на одной ноге - свободную ногу вперед (согнуть под тупым, под острым углом, прижать носком к опорной), переходы из одного равновесия в другое.</p> <p>Повороты: одноименный поворот махом, поворот на 360°, разноименный поворот круговым махом.</p> <p>Упражнения с предметами: упражнения с малыми мячами - броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями.</p> <p>Акробатика:</p> <p>Стойки: на голове (в секундах), на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры).</p> <p>Мосты: мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера).</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			Прыжки на батуте в группировке, согнувшись, прогнувшись.
Техническая подготовка	УТ-1,2,3 – 44% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 45% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>До трех лет обучения: 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»).</p> <p>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.</p> <p>Свыше трех лет обучения: 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.</p>
Теоретическая, психологическая подготовка	УТ-1,2,3 – 3% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 2% от годового объема	январь-декабрь	<p>Весь период: Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): В тренировочных группах основными задачами являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовыми состояниями на соревнованиях. Большое внимание следует уделять закреплению установки на спортивную деятельность, совершенствование свойств личности, обеспечивающие устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Психологическая подготовка нацелена на совершенствование свойств личности, являющихся доминирующими у</p>

	подготовки		<p>спортсменов, таких как: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту. Формы воздействия – от создания соответствующих ситуаций в ходе учебно-тренировочного процесса до специальных бесед, направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у юного спортсмена</p> <p>Теоретическая подготовка по следующим темам: Меры безопасности Развитие вида спорта «синхронное плавание» в России и за рубежом Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития Влияние физических упражнений на организм человека Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях Техника хореографических, акробатических упражнений и упражнений по художественной гимнастике Музыка в синхронном плавании Правила вида спорта «синхронного плавания» организация и проведение соревнований Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании Свойства личности, определяющие успех в спорте Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Общая физическая подготовка	8% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и в парах). Изучение комплексов упражнений с использованием отдельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения. Упражнения с предметами: Броски набивного мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху, наклоны, вращения, сгибание и поднимание ног (мяч зажат между стопами), прогибания; прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (вес -1-2 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, а 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.</p>

			Спортивные игры: баскетбол, волейбол (по упрощенным правилам).
Специальная физическая подготовка	26% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период: Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25, 50, 100 и 200 м основными видами передвижений). Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях). Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок, увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания). Спортивное плавание: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8). Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности. Тестирующие программы. Хореография: Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), батман фондю на 45°, релеве-лян на 90°. Из V позиции во всех направлениях батман девлоппе, батман девлоппе пассе 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.</p>

			<p>Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом, после прыжков – шагом, касаясь, кольцом и др.</p> <p>Акробатика: Стойки: стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды.</p>
Техническая подготовка	51% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период:</p> <p>Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям.</p> <p>Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки.</p> <p>Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации FINA.</p> <p>Упражнения для обучения обязательным фигурам синхронного плавания.</p> <p>Распространенные ошибки и методика их исправления.</p> <p>Построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектура произвольных программ).</p> <p>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.</p> <p>Работа над экспрессией движений.</p> <p>Построение, исполнение технических программ и комбинированных групп.</p>
Теоретическая, психологическая подготовка	2% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период:</p> <p>Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер):</p> <p>В группах спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки являются формирование личности обучающегося, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов. Здесь особое значение приобретает изучение личностных характеристик обучающихся. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу. На этой основе необходимо развивать морально-волевые качества характера, овладеть приемами самовнушения и саморегуляции состояния во время соревнований и тренировок, развивать мотивацию на достижение высших спортивных достижений.</p> <p>В группах спортивного совершенствования возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с воспитательной работой, мероприятиями, способствующими формированию мировоззрения, активной жизненной позиции, идеологическому и нравственному воспитанию. Во время подготовки и выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психологического состояния</p>

			<p>обучающихся, морально-волевой мобилизации на предстоящие игры, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание взаимоотношений в команде, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива. Использование методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.</p> <p>Теоретическая подготовка по следующим темам: Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «синхронное плавание» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях Техника классификационных фигур синхронного плавания и методика тренировки Техника произвольных упражнений синхронного плавания Правила вида спорта «синхронное плавание», организация и проведение соревнований Свойства личности, определяющие успех в спорте Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания Свойства личности, определяющие успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения</p>
Этап высшего спортивного мастерства			
Общая физическая подготовка	4% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период: Общеразвивающие упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с соответственным весом и весом партнера). Изучение комплексов упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки. Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств - быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (с отягощениями, с предметами, на специальных приспособлениях). Легкоатлетические упражнения: Бег: бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 90 мин. Прыжки в длину, в высоту (углубленное совершенствование техники и дальнейшее повышение спортивного результата).</p>

			Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, водное поло.
Специальная физическая подготовка	26% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период: Углубленная специализация. Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий). Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы). Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементов и фигур синхронного плавания). Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки ласты). Проплытие 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 3-метрового трамплина). Хореография: Классический экзерсис у балетного станка и на середине зала. Батман девлоппе, релеве на полупальцах. Тан лие, тан лие с перегибом корпуса, тан лие с туром. Прыжки: па де-баск, баланнсе, па глиссад. Ходы и движения: элементы кадрили, перепляс, цыганский танец; движения современных танцев – сиртаки, рок-н-ролл, стиль «диско». Пластическая подготовка. Работа над образом. Импровизация. Художественная гимнастика: Совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи. Прыжки: прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжков шагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу); перекидной прыжок в равновесие. Равновесие: переднее, заднее равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн. Повороты на 180° и 360°.</p>

			<p>Упражнения с предметами: упражнения с лентой, круги, змейки, спирали; упражнения с обручем: вращения, подбросы, перекаты.</p> <p>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.</p>
Техническая подготовка	50% от годового объема подготовки	январь- декабрь	<p>Весь период: Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС. Умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями синхронистки. 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. Технико-тактическое мастерство синхронисток. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка.</p>
Теоретическая, психологическая подготовка	3% от годового объема подготовки	январь- декабрь	<p>Весь период: Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): В группах высшего спортивного мастерства основной задачей психологической подготовки являются формирование личности спортсмена, обладающего высокой психологической</p>

		<p>устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов. Здесь особое значение приобретает изучение личностных характеристик спортсменов. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу. На этой основе необходимо развивать морально-волевые качества характера, овладеть приемами самовнушения и саморегуляции состояния во время соревнований и тренировок, развивать мотивацию на достижение высших спортивных достижений.</p> <p>В группах высшего спортивного мастерства возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с воспитательной работой, мероприятиями, способствующими формированию мировоззрения, активной жизненной позиции, идеологическому и нравственному воспитанию. Во время подготовки и выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психологического состояния спортсменов, морально-волевой мобилизации на предстоящие игры, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание взаимоотношений в команде, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива. Использование методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.</p> <p>Теоретическая подготовка по следующим темам: Олимпийское движение, перспективы его развития Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств Динамика физиологического состояния организма в спортивной подготовке: предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, «мертвая точка» и «второе дыхание», утомление, восстановительный период Психологическая подготовка спортсмена высокой квалификации: спортивная мотивация, эмоции в спорте, волевая и интеллектуальная подготовленность Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок Самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях Техника классификационных фигур синхронного плавания и методика тренировки Техника произвольных упражнений синхронного плавания Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания Каким документом определяются группы участников соревнований? Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку.</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

