

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва № 22»
(ГБУ ДО РО «СШОР № 22»)**

Утверждаю
Директор ГБУ ДО РО «СШОР № 22»

_____ А.М. Сурженко
«__» _____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта Синхронное плавание**

**Разработана на основании Федеральных государственных требований по
реализации дополнительных образовательных программ спортивной
подготовки по видам спорта**

Составили программу:

Заместитель директора по УСР	Юрасов Г.В.
Инструктор-методист	Лисовская Ю.С.
Тренер-преподаватель	Петрова Е.Г.

г. Ростов-на-Дону
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности...	5
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	5
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	7
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
2.1.	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	9
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	10
2.4.	Режимы тренировочной работы	11
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	12
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	14
2.7.	Планируемые показатели соревновательной деятельности на год	15
2.8.	Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности	15
2.9.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
2.10	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	18
2.11	Объем индивидуальной спортивной подготовки	19
2.12	Перечень тренировочных сборов	19
2.11	Структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	21
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	31
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	32
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	33
3.3.	Планирование спортивных результатов	35
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	35

3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	40
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	58
3.7.	Применение восстановительных средств в тренировочном процессе	61
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	68
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	68
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	68
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	68
4.2.	Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта синхронное плавание	69
4.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	71
4.4.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	74
4.5.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	76
4.6.	Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы	77
4.7.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	82
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	83
5.1.	Список литературных источников	83
5.2.	Перечень интернет ресурсов.....	84

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Обоснование программы

Данная программа содержит теоретический и практический материал для организации работы отделения «Синхронное плавание» государственного бюджетного учреждения Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 22» далее (ГБУ РО «СШОР № 22»). Программа составлена на основе федеральных требований по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 года № 25, приказами Министерства спорта РФ от 07.07.2022 года № 575, от 03 августа 2022 г. № 637. Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание» реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, Федеральный закон от 04.12.2014 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ред. от 31.12.2014г.) При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ. Данная программа является приспособленной к деятельности ГБУ ДО РО «СШОР № 22» на период 2022-2032 год. Продолжительность учебного года – 46 недель и 6 недель самостоятельной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание» реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях видом спорта современное пятиборье и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Весь материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки, тренировочному (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Нормативная часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к

количеству и качественному составу групп, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Методическая часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов, как одного непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств с одной стороны, так и с учетом специфики двигательной деятельности в синхронном плавании, учитывая характер и глубину взаимовлияния различных по величине тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, методические рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства с включением конкретных видов спортивной подготовки в общий процесс. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Даны сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях, как об особо важном компоненте учебно-тренировочного процесса по виду спорта синхронное плавание.

Предусматривается комплексность всех сторон подготовки (физической, технико-тактической, теоретической, восстановительной и психологической).

1.1. Характеристика синхронного плавания, как вида спорта, его отличительные особенности

Синхронное плавание - активно развивающийся вид спорта. Благодаря своей зрелищности, красочности и спортивности он культивируется во многих странах мира и включен в программу Олимпийских игр. Постоянный приток новичков в спортивную школу на отделение синхронного плавания убеждает, что этот вид спорта отвечает стремлению девочек и девушек к физическому совершенствованию и гармоничному развитию. Как водный вид спорта, синхронное плавание прививает ряд жизненно важных навыков. Овладевая техникой синхронного плавания, занимающиеся получают разностороннюю спортивную подготовку, а также обучаются элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, ритмики. Все это способствует развитию двигательной и общей эстетической культуры. Отличительной особенностью синхронного плавания является необходимость выполнения вертикальных и горизонтальных позиций при условии создания руками постоянной опоры о воду. Специфика водной среды, обуславливает особенности

движений человека. Раскрыв эти особенности, можно целенаправленно формировать и совершенствовать технику двигательных действий в зависимости от задач, стоящих перед спортсменками. Формирование двигательных действий в силу специфики водной среды имеет ряд особенностей. На человека, впервые оказавшегося в этой среде, действует такое обилие новых, до того не встречавшихся ему при наземном передвижении факторов, что он не в состоянии с ними сразу освоится. Ввиду того, что синхронное плавание это сложно-координационный вид спорта, требующий хорошей ориентации в пространстве и высокой точности выполнения движений, необходимо строить начальный этап технической подготовки с учетом закономерностей построения двигательного действия и индивидуальными особенностями развития.

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по синхронному плаванию, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке, акробатике, при условии их одновременной работы с основным тренером-преподавателем.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по синхронному плаванию, утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по синхронному плаванию, осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки при реализации дополнительной образовательной программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной

подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по синхронному плаванию;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по синхронному плаванию и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в синхронном плавании содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по синхронному плаванию предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

Для достижения основной цели подготовки учащихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- 1) этап начальной подготовки (до года, свыше года);
- 2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации – до

- трех лет и углубленной спортивной специализации – свыше двух лет);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
 - 4) этап высшего спортивного мастерства.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься синхронным плаванием. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются учащиеся не моложе 12 лет и старше. Эти учащиеся должны иметь спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание «Мастера спорта России» или «Мастер спорта России международного класса», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта синхронное плавание в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки		
Название	Продолжительность (год)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	
			минимальное	максимальное
Этап начальной подготовки	3	6	8	

Тренировочный этап (ТЭ-НС)	2	8	4	20
Тренировочный этап (ТЭ-УС)	3	10	4	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	12	2	15
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	13	1	12

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

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до одного года	Свыше одного года	этап начальной специализации (до трех лет)		этап углубленной специализации (свыше двух лет)					
				1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений
1	Общая физическая подготовка (%)	30-34	22-28	17-23	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	4-6
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	26-34	26-34	26-34	28-35	28-35	28-35	26-34	26-34	26-34
3	Спортивные соревнования (%)	-	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	10-12	10-14	16-18	16-18
4	Техническая подготовка (%)	4-6	38-48	40-56	40-56	40-56	40-56	40-56	40-56	40-56	40-56
5	Теоретическая тактическая, психологическая Подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	3-4	2-4	2-4	2-4	2-4	3-4	3-4
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	1-3	1-3	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4	1-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта синхронное плавание на этапах спортивной подготовки в часах

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	До трех лет			свыше двух лет				
				1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничений	без ограничений	

1	Общая физическая подготовка	106	116	120	144	136		124	74		100
2	Специальная физическая подготовка	75	112	135	162	25 60		268	309		324
3	Спортивные соревнования	-	4	10	13	82		89	37		50
4	Техническая подготовка	118	160	224	268	419		412	450		696
5	Теоретическая тактическая	10	12	16	18	18		18	38		38
6	Тестирование и контроль	3	8	10	16	16		16	28		38
	Всего (час.)	312	416	520	624	728	832	936	936	1040	1248

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта синхронное плавание определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта синхронное плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

На основании нормативного документа Учредителя, директор ГБУ РО «СШОР-22» утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.*

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по синхронному плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность,

боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в синхронном плавании от юного возраста до взрослых спортсменок является

преимущество предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3	3	6	6	6	6 - 7
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	312	312	312	312 - 364

Примечание: На основании нормативного документа Учредителя, директор ГБУ РО «СШОР № 22» утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.7. Планируемые показатели соревновательной деятельности на год.

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

2.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Этапы и годы спортивной подготовки		Минимальный объем соревновательной деятельности на год (кол-во соревнований)	Предельный объем соревновательной деятельности на год (кол-во соревнований)
Этап начальной подготовки	До года	4	5
	Свыше года	4	5
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТЭ-НС	8	12
	ТЭ-УС	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства		8	13

Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	8	11
-------------------------------------	-------------	---	----

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в синхронном плавании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, баллов, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам соревнованиям по виду спорта синхронное плавание;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам соревнований по виду спорта синхронное плавание;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.9. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица	Количество
---	--------------	---------	------------

п/п		измерения	о изделий
1	Аппаратура для трансляции музыки под водой (гидрофон, звуковые колонки)	комплект	1
2	Видеокамера	комплект	1
3	Магнитофон переносной CD \ MP3	штук	1
4	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м ²	20
5	Прибор для определения силы звука под водой	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	4
7	Гантели переменной массы от 3 кг до 12 кг	пар	4
8	Гидроперескоп для просмотра движений под водой	комплект	1
9	Доска для плавания	штук	10
10	Зеркало 2 x 3 м	шт.	2
11	Лопаточки для плавания	пара	10
12	Метроном	штук	2
13	Обруч гимнастический	штук	10
14	Скакалка гимнастическая	штук	20
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Станок хореографический	комплект	1
17	Стенка гимнастическая	штук	4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации	Количество	срок эксплуатации	Количество	срок эксплуатации	Количество	срок эксплуатации
1	Беруши	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Зажим для носа	штук	на занимающегося	4	1	6	1	6	1	8	1
3	Купальник для соревнований	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
4	Купальник для тренировок	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5	Обувь для бассейна (тапки, шлепанцы, сандалии)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Полотенце	штук	на	2	1	1	1	1	1	1	1

			занимающе гося								
8	Тапочки гимнастические	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	3	1	2	1
9	Халат	штук	на занимающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Шапочка для плавания	штук	на занимающе гося	2	1	2	1	3	1	3	1

2.10. Требования к количественному и качественному составу групп

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов	Количество человек в группе	Условия зачисления
Этап начальной подготовки	3 года	14-15	Выполнение контрольных нормативов
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 года	8-12	Выполнение контрольных нормативов 3 юн. – 1юн.
	3 года	8-12	Выполнение контрольных нормативов, 3– 1 разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	6-7	Выполнение контрольных нормативов, КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	5	Выполнение контрольных нормативов, МС

2.11. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Часов в год	36	48	72	108	144	192
Тренировок в год	18	18	24	36	36	36-42

2.12. Перечень учебно-тренировочных сборов

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	21	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	21	-	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по	14	14	14	-	

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

2.13. Структура годичного цикла



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

Структура годовых и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в

процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годовичного или полугодовичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы, но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во

втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и **восстановительного микроциклов.**

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годового цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта синхронного плавания;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом

мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более 1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно - поддерживающие, восстановительно - подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной

подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования технического мастерства.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, гибкость, скоростно-силовые качества, выносливость, техническое мастерство.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений качеств для совершенствования технического мастерства в синхронном плавании. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сила				■	■	■	■	■		
Гибкость	■	■	■	■	■	■				
Скоростно-силовые качества							■	■	■	■
Техническое мастерство				■	■	■	■	■	■	■

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

Вся система тренировочных занятий предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности тренировочных занятий.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими поурочными планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Занятия по ОФП и СФП, рекомендуется проводить во весь период учебного года, и в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Программа должна строиться таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность тренировочного процесса. Ответственным за

организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия по расписанию.

Тренер проводит занятия по технике безопасности, согласно утвержденным инструкциям.

До прихода тренера, спортсменам запрещается находиться на месте проведения тренировочного занятия (зал, бассейн), пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

При проведении занятий тренер обязан удостовериться в наличии исправного оборудования и инвентаря.

Тренер во время занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале и бассейне.

На занятиях может присутствовать только директор, заместитель директора, инструктор-методист, старший тренер и тренеры сборной команды Ростовской области.

Присутствие на тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели.*

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий по виду спорта синхронное плавание, из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																	
		НП				ТЭ										ССМ		ВСМ	
		до одного года		Свыше одного года		Этап начальной специализации				этап углубленной специализации									
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		3 года		Без ограничений	
(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1.	Теоретическая подготовка	12-19	4-6	15-22	5-7	16-29	3-5,5	16-29	3-5,5	19-42	2-4,5	19-42	2-4,5	19-42	2-4,5	22-36	1,5-2,5	22-36	1,5-2,5
2.	Общая физическая подготовка	145-153	26-34	131-153	22-28	187-244	17-23	187-244	17-23	243-384	8-12	243-384	8-12	243-384	8-12	320-422	8-12	291-379	4-6
3.	Специальная физическая подготовка	26-31	22-28	28-41	26-34	75-114	26-34	75-114	26-34	168-276	31-39	168-276	31-39	168-276	31-39	306-408	26-34	320-415	26-34
4.	Техническая подготовка	19-26	36-47	19-28	36-47	21-36	39-51	21-36	39-51	23-47	43-55	23-47	43-55	23-47	43-55	22-58	48-62	22-36	52-68
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	72-83	3-4	65-78	3-4	114-151	3-4	114-151	3-4	253-337	2-4	253-337	2-4	253-337	2-4	524-641	2-4	568-655	3-4
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	0,78-3	1-2	0,78-3	1-2	3-9	2-4	3-9	2-4	5-14	2-4	5-14	2-4	5-14	2-4	7-15	3-5	7-15	3,5
7.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	100	416	100	624	100	624	100	936	100	936	100	936	100	1248	100	1664	100
8.	Количество часов в неделю	6		8		12		12		18		18		18		24		32	
9.	Количество тренировок в неделю	3		3		6		6		6		6		6		6		6-7	
10.	Общее количество тренировок в год	156		156		312		312		312		312		312		312		312-364	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.3. Планирование спортивных результатов

Планированием спортивных результатов в учреждении занимается тренерский состав. Подразумевает составление перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов на текущий учебный год.

При составлении плана рекомендуется учитывать как физическое развитие, технико-тактическое мастерство, уровень подготовки, спортивные результаты отдельно взятого занимающегося достигнутые за предыдущий год обучения, так и работоспособность, устойчивость, морально-волевые качества, состояние здоровья.

Также в многолетней подготовке при планировании спортивных результатов необходимо учитывать одну из важнейших модельных характеристик сильнейших синхронисток – возрастные рамки этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, в первую очередь начальную границу этого этапа многолетней тренировки. Кроме того, следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и возрастные границы: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

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

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- увеличить трудность выполняемых комбинаций;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в журналах учета работы групп тренировочного и начального этапов, и в индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в зависимости от квалификации пятиборцев и основных соревнований.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

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

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

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

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

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

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

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

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

Методы контроля:

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

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

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

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

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки,

рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

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

Большое внимание уделяется **психологической подготовке**.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в

психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

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

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

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

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо

показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

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

3.5. Программный материал по этапам подготовки.

Группы начальной подготовки

Основные задачи тренировки:

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

Основные средства подготовки:

- общеразвивающие упражнения – комплекс ОРУ;
- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- специальные упражнения синхронного плавания.

Методы обучения:

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

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-40м, в чередовании с ходьбой. Прыжки с места, в длину. Метание малого мяча с места.

Специальная физическая подготовка.

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

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

Хореография.

Изучение позиций ног в положении неполной выворотности. Изучение положений 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).

Акробатика.

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

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.

Техника синхронного плавания.

Обучение технике основных гребков синхронного плавания (техника плоского, стандартного обратного гребков). Основные позиции синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, согнувшись, согнув колено на груди на спине. Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер. Передвижение на груди: обратный гребок, пропеллер, каноэ. Модификации спортивных способов плавания: плавание кролем на ногах (положение 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 группировку, оборот вперед в группировку, 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.

Тренировочный этап спортивной подготовки начальной специализации

Основные задачи тренировки:

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками.
3. Целенаправленное воспитание физических качеств.
4. Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
5. Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции); разучивание техники гребковых движений рук.
6. Овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, прыжков на батуте, прыжков в воду.
7. Развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия юных спортсменок.

Основные средства тренировки.

Легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП, СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах); специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных

способностей; упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма; воспитание скоростных качеств; хореография; художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте; упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники обязательных фигур, скоростные передвижения в экбите, имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение; проплывание коротких дистанций на задержку дыхания).

Методы тренировки.

Игровой и соревновательный метод (на суше и воде); круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут; равномерно-дистанционный метод – с умеренной интенсивностью преодоление дистанций до 1000 м кролем, до 800 м – на спине и брассом, до 400м – комплексным плаванием; повторный метод – повторное проплывание отрезков 25-400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5-50м специальными передвижениями синхронного плавания; переменный метод – проплывание дистанций с переменной скоростью (например, 50м - 75% интенсивности и 50м - свободно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки с акцентом внимания на технику синхронных передвижений: 10 x 25м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 – 30 с.

Контрольный метод тренировки – серия фигур по жеребьевке, контрольный старт по произвольной программе – соло, дуэт, группы.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Размыкание в стороны и вперед. Повороты направо, налево, на месте прыжком с переступанием.

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения с предметами (мяч, гантели):

Поднимание и опускание, перевод с одной руки на другую над головой, броски и ловля мяча в различных исходных положениях.

Упражнения на снарядах.

На гимнастической стенке: подъем согнутых и прямых ног до прямого угла, круговые движения ногами, подтягивания, скрестные движения ног. Из положения лежа на спине хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; прыжки держась за опору двумя руками.

Упражнение на специальных приспособлениях.

Резиновые амортизаторы, тренажеры.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: 100м (на время), бег с препятствиями, кроссовый бег (15-20мин). Прыжки в длину, в высоту. Метание мяча с разбега на дальность.

Специальная физическая подготовка.

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

Специальные упражнения на развитие быстроты: для развития быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения. Упражнения для развития силы: использование легких отягощений и специальных приспособлений для воспитания локальной силы. Специальные упражнения для развития ловкости: ассиметричные движения, зеркальное выполнение упражнений. Имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и вертикальном положениях). Имитация позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, вертикаль, горизонтальный угол, «кран» прогнувшись. Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания. Музыкально-ритмические задания: определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень медленный, очень быстрый): выполнение различных движений туловищем, ногами, руками, в разном темпе; изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

Спортивное плавание.

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

Хореография.

Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала). Препарасьон, плие, батман фондю, батман фραπε, пор-де бра. Прыжки: па-эшапэ. Ходы и движения: ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка». Упражнения для рук на основе русских народных танцев.

Акробатика.

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

Художественная гимнастика.

Ходьба: перекатный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг. Бег: перекатный, острый. Прыжки: прыжок прогнувшись, сгибая ноги вперед,

шагом, углом, прыжок согнув ноги назад. Повороты одноименные, разноименные. Равновесия: переднее, заднее, боковое (с открытыми и закрытыми глазами, с различными положениями рук).

Техника синхронного плавания.

Совершенствование техники специальных упражнения синхронного плавания. Совершенствование основных позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, «кран», шпагат. Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур. Ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений. Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, фламинго, «кран»). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Упражнения для обучения классификационным фигурам синхронного плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка произвольных и показательных выступлений. Участие в классификационных соревнованиях и водноспортивных праздниках.

Тренировочный этап спортивной подготовки углубленной специализации

Основные задачи тренировки:

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками.
3. Целенаправленное воспитание физических качеств.
4. Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
5. Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции); разучивание техники гребковых движений рук.
6. Овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, прыжков на батуте, прыжков в воду.
7. Развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности трудолюбия юных спортсменов.

Основные средства тренировки.

Легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП, СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах); специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей; упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма; воспитание скоростных качеств; хореография; художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте; упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники

обязательных фигур, скоростные передвижения в экбите, имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение; проплывание коротких дистанций на задержку дыхания).

Методы тренировки.

Игровой и соревновательный метод (на суше и воде); круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут; равномерно-дистанционный метод – с умеренной интенсивностью преодоление дистанций до 1000 м кролем, до 800 м – на спине и брассом, до 400м – комплексным плаванием; повторный метод – повторное проплывание отрезков 25-400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5-50м специальными передвижениями синхронного плавания; переменный метод – проплывание дистанций с переменной скоростью (например, 50м - 75% интенсивности и 50м - свободно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки с акцентом внимания на технику синхронных передвижений: 10 x 25м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10 – 30 с.

Контрольный метод тренировки – серия фигур по жеребьевке, контрольный старт по произвольной программе – соло, дуэт, группы.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Смена направление. Захождение плечом. Фигурная маршировка. Движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движения змейкой, петель.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов, в парах).

Упражнения с предметами. С набивными мячами (вес 1кг):

В парах держась за мяч, упражнения в сопротивлении; броски и ловля мяча в различных исходных положениях. С гантелями (вес 1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в сторону) – сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях и др.

Упражнения на снарядах.

На гимнастической стенке: вис углом, вис согнувшись, подъем прямых и согнутых ног до касания перекладины, подтягивания.

Упражнение на тренажерах: комплекс упражнений для различных мышечных групп.

Легкоатлетические упражнения.

Бег в чередовании с ходьбой до 200м, кроссовый бег, бег с изменением скорости, прыжки в длину и высоту, метания.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с

помощью вспомогательных средств (резинового жгута, скакалки); с дополнительной внешней опорой (гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой); повторные пружинные движения. Специальные растягивания на тренажерах. Упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений. Развитие силовых способностей: воспитание скорости и силы. Специальные передвижения с использованием отягощений: гантели (вес 0,5 - 1кг), пояса. Развитие способности к длительной задержке дыхания: комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания. Музыкально-ритмические упражнения: термины «форте» и «пьяно», динамические оттенки музыки (изучение в зале и на воде).

Спортивное плавание.

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей – проплывание отрезков 25, 50 и 100м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки. Дистанционное плавание до 2км. Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10). Совершенствование техники стартов и поворотов.

Хореография.

Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала): батман тандю плие, батман дубль ффраппе, релеве пар терр, релеве-лян на 45°, пор де бра с наклоном корпуса вперед, назад, в сторону.

Прыжки: шанжман де пье, эпольман, круазе. Ходы и движения народных танцев: ход дробью «гармошка», «веревочка», с переступанием. Упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, польского, испанского, русского, неаполитанского народных танцев. Народные танцы типа «тынок», «вихилясник».

Акробатика.

Стойки: стойка на голове в группировке, стойка на предплечьях и голове, стойка на голове. Колеса: в сторону с места, с разбега. Мосты: из положения стоя встать в положение мост; то же на обе ноги с переходом на одну, вторая полусогнута вверх; переворот назад в стойку на носках.

Художественная гимнастика.

Ходьба: широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса. Бег: высокий, широкий, бег «шагом». Прыжки: прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной.

Повороты: поворот с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом. Равновесия: равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие.

Техника синхронного плавания.

Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50м). Ознакомление, разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания. Совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям III и II взрослого разряда. Разучивание и совершенствования техники выполнения винтов и вращений.

Совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую. Ознакомление и разучивание техники классификационных фигур: шаг назад, «нова», тюмлер, продолжительное вращение, «самерсаб», цапля, «эйфель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «каталина», фламинго, шаг назад из горизонтального угла, барракуда, фламинго с согнутой ногой, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, субмарина, шпиль, вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг вперед, обратный «кран», «сабалина». В фигурах возможны изменения. Построение и разучивание произвольных композиций. Упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения.

Группы совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи тренировки:

1. Поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма за счет неуклонного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
2. Дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания, проведение ее в соответствие с изменившимися пропорциями тела синхронистки и возросшими функциональными возможностями ее организма. Повышение эффективности и экономичности техники синхронного плавания и надежности при выполнении объемных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Развитие умения варьировать техникой движений (по темпу, амплитуде, усилиям, сложности, длительности нахождения под водой и т. д.), обучение балансированию в воде и рациональному расслаблению. Совершенствование исполнения произвольных программ (артистично, выразительно, легко и непринужденно). Освоение основных современных вариантов техники в каждом виде программы (обязательной и произвольной, технической, комбинированной).
3. Создание прочного фундамента плавательной подготовки.
4. Накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков (получение звания судьи по спорту). Выполнение (подтверждение) нормативных требований КМС.
5. Овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической подготовке.
6. Воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку в спортивной школе, коллективизма и высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

Основные средства тренировки:

Легкоатлетические упражнения, спортивные игры на суше и в воде, ОРУ, плавательная подготовка (с различными видами сопротивлений и отягощений, в заданном тренировочном режиме, плавание с задержкой дыхания), хореография, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте; упражнения синхронного плавания (специальные передвижения, винтовые и

вращательные фигуры, обязательные фигуры, произвольные фигуры, произвольные композиции, специальные тесты).

Методы тренировки.

Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений), игровой и соревновательные методы, методы использования слова и средств наглядного воздействия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и в парах). Изучение комплексов упражнений с использованием отдельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения.

Упражнения с предметами.

Броски набивного мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху, наклоны, вращения, сгибание и поднимание ног (мяч зажат между стопами), прогибания; прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (вес 1 – 1,5кг): легкий бег, прыжки, приседания (на скорость, выносливость).

Упражнения на снарядах.

На гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, размахивания в висе на согнутых руках, раскачивание (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на средние дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 45мин, бег с препятствиями. Прыжки в длину, высоту (совершенствование техники и спортивного результата). Метания.

Специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и в воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25, 50, 100 и 200м 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°, релее-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, прыжок со сменой ног впереди, то же с поротом 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, стояка 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.

Группы высшего спортивного мастерства

Основные задачи тренировки:

Выявление и корректировка индивидуальной спортивной predisposition к исполнению различных видов программ синхронного плавания.

Реализация индивидуализированной спортивной специализации.
Качественное повышение физических и функциональных способностей спортсменов, избирательно направленное воздействие на отдельные мышечные группы и на организм в целом.
Формирование Специфической выносливости к длительной работе в условиях гипоксии. Управление деятельностью центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой. Осуществление качественного контроля техники движений.
Оптимизация динамических характеристик техники движений. Выполнение освоенных двигательных действий на максимальных и предельных скоростях движений и передвижений.
Увеличение двигательного потенциала синхронисток за счет освоения новых движений и их вариантов (вариативных действий). Подбор непривычных положений тела, поз, фигур, соединений (связок) для конструирования зрелищных двигательных комбинаций на воде.
Сохранение оптимального уровня гибкости за счет последовательного и систематического использования растягивающих комплексов. Поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.
Формирование у спортсменов психологической установки на личную инициативу и проявление творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ синхронного плавания.
Накопление соревновательного опыта за счет систематического участия в состязаниях разного ранга и выступлениях в различных дисциплинах (соло, дуэт, группа, комбинированная программа, показательные выступления).
Овладение современными научными знаниями о здоровье, тренировочном процессе, соревновательной деятельности.
Основные средства тренировки. Выборочные легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями и на тренажерах, спортивные игры, спортивное плавание (в различных тренировочных режимах, с отягощениями, на задержку дыхания), хореографические упражнения, элементы акробатики и художественной гимнастики, прыжки на батуте. Упражнения синхронного плавания (фигуры, связки, композиции).
Методы тренировки. Общепедагогические методы (словесные, наглядные, методы срочной информации), метод физического упражнения (общеподготовительные, специально-подготовленные и соревновательные), психологические, медико-биологические, игровые и соревновательные методы.

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом, предметами, гантелями, на снарядах, тренажерах) с использованием

избирательной направленности в подборе упражнений.

Легкоатлетические упражнения. Бег: на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег (45-60 мин), прыжки, метания.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, водное поло.

Ходьба на лыжах. Кроссовая лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Зал. Имитация гребковых движений с отягощениями. Совершенствование основных позиций синхронного плавания и переходов из позиции в позицию из различных положений (из вися на гимнастической стенке, из акробатической стойки, шпагата и др. позиций). Специальные упражнения для растягивания мышц и подвижности в суставах (с помощью партнера, тренера, приспособлений). Выполнение комплекса упражнений на задержку дыхания. «Сухая» тренировка. Специальная двигательная подготовка.

Бассейн. Выполнение специальных передвижений на скорость и резкость исполнения. Нарращивание развивающе-тренировочных нагрузок с отягощениями для развития силы и выносливости. Специальные комплексы в воде для совершенствования и поддержания гибкости (выталкивания вверх в шпагате, перемахи ног в шпагате, выкруты рук, маховые движения ног и др.). Развитие аэробной и анаэробной производительности с использованием специальных передвижений (в горизонтальной и вертикальной плоскостях). Овладение центрированностью вращений и пространственным ориентированием. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину на различной глубине, комплексы упражнений с задержкой дыхания с укороченным интервалом отдыха).

Спортивное плавание. Выполнение плавательных заданий в различных зонах тренировочных нагрузок - аэробной, аэробно-анаэробной, гликолитическо-анаэробной, смешанной алактатно-гликолитической. Использование равномерно-дистанционного метода, плавание на уровне ПАНУ, дистанционно-интервальный метод, повторно-интервальный, интервальный метод со ступенчатым повышением скорости, соревновательный метод. Плавание в полной координации в условиях гипоксической тренировки (варианты дыхания - 1 вдох на 3, 5, 7, 9 циклов). Подбор и выполнение плавательных упражнений различной энергетической стоимости. Выполнение упражнений с отягощениями - гидрокостюм, пояса (лопатки, ласты, сопротивление партнера и др.). Тестирующие программы.

Прыжки в воду. Синхронные прыжки в воду (спады, соскоки), прыжки с полуоборотами, оборотами, винтами.

Хореография. Классический и характерный экзерсис у опоры и на середине зала. Адажио на полупальцах. Прыжки на месте и в движении, с поворотом на 180° и 360°. Равновесия (переднее, боковое, заднее). Ходы и движения современных танцев. Свободная пластика. Импровизация.

Художественная гимнастика. Упражнения художественной гимнастики для развития гибкости, равновесия и прыгучести (пружинистые наклоны и растягивания, перерастяжка у гимнастической стенки с помощью партнера,

фиксация ноги на опоре, прыжки на упругой опоре), прыжки с фиксацией опорной ноги, подъемы на полупальцы, равновесия в аттитюде, наклоне, шпагате. Прыжки в шпагат в кольцо, со сменой ног. Волны руками, ногами, туловищем, целостные волны.

Акробатика - перекаты, перевороты, мосты, стойки на руках и на голове, сальто вперед и назад (со страховкой преподавателем и использованием лонжи).

Техника синхронного плавания. Всестороннее изучение и совершенствование техники произвольных упражнений. Выполнение сложнокоординационных движений - винтовых и вращательных, поворотов в наклонных плоскостях, выталкиваний из воды с последующей остановкой на «высоте» и др. Углубленная индивидуализированная специализация. Выполнение упражнений на длительную задержку дыхания (самоконтроль). Выявление отличительных особенностей техники сильнейших спортсменов мира. Анализ соревновательной деятельности по видеозаписи. *Взаимосвязь* техники и выразительности. Работа над исполнительским мастерством - отработка поз, жестов, движений, детализация и логика движений.

Самостоятельное составление соревновательных (или учебных) программ. Выбор музыки, образа, характера. Совершенствование эмоциональных сторон программы. Углубленное изучение построения и исполнения технических программ. Архитектоника одиночных, парных и групповых программ. Разработка схем построений и перестроений. Комбинированная группа (методика построения). Упражнения на развитие скорости выполнения перестроений на воде.

Развитие творческих способностей и образного мышления. Выбор соревновательного амплуа. Двигательная одаренность, индивидуальный почерк, степень совершенства технического и исполнительского мастерства.

Темы занятий по теоретической подготовке

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей. Значение выступлений российских спортсменов на международной арене и популяризации достижений российского спорта.

Синхронное плавание в системе физического воспитания. Состояние и развитие синхронного плавания в России. История синхронного плавания. Выступление спортсменов на международных соревнованиях. Состояние и развитие синхронного плавания в данной стране (городе).

Актуальные вопросы современного синхронного плавания. Сведения о развитии синхронного плавания в стране за истекший год (число занимающихся, число подготовленных спортсменов-разрядниц, новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований).

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием. Правила безопасности при проведении занятий в бассейне, оказание первой помощи при несчастных случаях. Дополнительная страховка при выполнении

упражнений на задержку дыхания. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи.

Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании. Место, роль и значение спортивной классификации и терминологии. Содержание требований спортивной классификации. Спортивная классификация по синхронному плаванию на 20014 – 2017гг. и спортивные разряды.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические показатели.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Формирование двигательных навыков в процессе занятий синхронным плаванием. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Краткие сведения о физических показателях состояния тренированности (изменений костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы). Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по синхронному плаванию. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по синхронному плаванию.

Гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена занимающихся. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви, одежды. Гигиена жилища, гигиена сна. Гигиенические требования к плавательным бассейнам.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения: закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий синхронным плаванием.

Режим спортсменов, значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований.

Питание: значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Питьевой режим, контроль за весом тела.

Основы техники синхронного плавания. Силы, влияющие на продвижение спортсменки в воде, и их характеристика. Характеристика гребков (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Индивидуальные особенности техники гребков и их зависимости от анатомо-физиологических особенностей спортсменки и ее физического развития.

Техника классификационных фигур синхронного плавания. Принцип общности при составлении 4-х классов классификационных фигур. Биомеханическое обоснование техники исполнения классификационных фигур. Техника движений рук при переходе из одной позиции в другую. Основные требования к геометрической правильности фигур. Техника винтов и вращений. Биомеханический анализ винтов и вращений. Ошибки и методика их устранения.

Техника произвольных упражнений синхронного плавания. Основы техники одиночных, парных и групповых выступлений. Принципы и правила построения произвольных программ. Архитектоника произвольных программ. Характеристика упражнений на бортике бассейна. Подбор музыки для сольных, парных и групповых выступлений и ее анализ. Критерии исполнительского мастерства в синхронном плавании. Требования к трудности элементов и соединений, техничности, оригинальности, выразительности, синхронности исполнения произвольных упражнений в различных возрастных группах.

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания. Основные дидактические принципы обучения. Вариативность средств, форм и методов обучения в разных возрастных группах. Особенности работы с юными спортсменками. Система тренировочных и соревновательных нагрузок. Воспитание морально-волевых качеств юных спортсменок. Врачебный контроль. Ведение спортивных дневников. Формы и методы работы на различных этапах спортивного обучения и совершенствования.

Планирование спортивной тренировки и ведение дневника. Годовое планирование – круглогодичная тренировка и ее периодизация. Задачи, средства и методы. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Основы годового планирования. Тренировочный макро-, мезо- и микроцикл. Направленность, величина, характер нагрузок в тренировочных циклах и их взаимосвязь.

Роль и значение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Дневник учета учебно-тренировочной работы: направленности и содержание тренировки, ее дозировка, оценка результатов работы над техникой, тактикой.

Режим, сон, время подъема, самочувствие, питание, отдых, работоспособность; анализ данных учета и использование выводов в планировании тренировки.

Основные документы учета учебно-тренировочной работы учащихся школы: отчет за учебный год и по месяцам, отчет за период нахождения на учебно-тренировочном сборе.

Врачебный контроль и самоконтроль. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Правила самоконтроля – наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Приемы искусственного дыхания. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Техника спортивного плавания и прыжков в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания стартов и поворотов. Ошибки в технике и методика их исправления. Биомеханическое обоснование техники исполнения основных прыжков и поворотов. Упражнения для углубленного изучения техники прыжков с 1 – и 3 – метрового трамплина. Зависимость техники исполнения от уровня квалификации.

Основы техники хореографических упражнений. Хореографическая подготовка (классический экзерсис). Значение хореографической подготовки в синхронном плавании.

Основы хореографической подготовки: постановка головы, рук, ног; изучение подготовительных и основных позиций, основных упражнений: полуприседы, батманы, махи, сгибания и разгибания ног, круговые движения и т. д.

Хореографическая «растяжка», методика обучения упражнениям у хореографического станка, на середине зала.

Танцевальные элементы. Характерные упражнения историко-бытового и народного танцев. Постановка и подбор элементов хореографии для составления произвольных композиций. Пластическая подготовка и импровизация.

Техника художественной гимнастики. Задачи и содержание художественной гимнастики для совершенствования спортивного мастерства синхронисток. Классификация упражнений художественной гимнастики. Понятие о технике художественной гимнастики. Краткая характеристика упражнений без предметов и их классификация. Техника выполнения пружинных движений, прыжков, равновесий, поворотов, волн, взмахов. Характеристика упражнений с предметами.

Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте. Характеристика акробатических упражнений. Действие основных законов механики. Особенности техники акробатических упражнений (группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки, стойка на руках, колеса, мосты,

перевороты). Разбор основных элементов акробатики. Совершенствование техники исполнения отдельных элементов акробатики. Значение прыжков на батуте. Характеристика простых прыжков на батуте. Методика обучения, страховка при выполнении прыжков.

Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в синхронном плавании. Основы музыкальной грамоты: ритм, метр, темп, длительность звуков, размер, такт, затакт, интервал, определение на слух музыкального размера по метрическому акценту.

Содержание музыки. Строение музыкальной фразы, музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений и составление произвольных упражнений.

Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов. Основные методы развития волевых качеств. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых условиях. Сильные и слабые волевые стороны спортсменов, их выявление и коррекция. Влияние тренировки в различных (усложненных) условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Воспитание волевых качеств спортсменов в тесной связи с их технической и тактической подготовкой. Проявление волевой подготовки спортсменов в личных и командных соревнованиях. Психологическая характеристика спортсменов-синхронисток. Методы психологической тренировки.

Правила организации и проведения соревнований. Роль соревнований в учебно-тренировочном процессе. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, характер соревнований. Заявка на участие (предварительная, именная, техническая). Характеристика судейства. Методика судейства обязательной программы.

Градации сбавок за ошибки. Выведение оценки при 3, 5, 7 судьях. Анализ судейства технической программы. Методика судейства произвольной программы. Критерии оценки построения и исполнения произвольных композиций. Выведение средней и окончательной оценки при 3, 5, 7 судьях. Документация и порядок ее оформления.

Оборудование и инвентарь. Сооружения для синхронного плавания: бассейны, их оборудование, спортивные площадки, гимнастические залы с необходимым инвентарем и оборудованием (гимнастическая стенка, зеркало, балетный станок, тренажерные устройства). Оборудование комнаты радиоузла.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание

уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям) состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место соревнований, освещенность, температура воды, глубина бассейна и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперников и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Каждый спортсмен испытывает перед началом соревнований, да и во время них сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы,

уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему старту, а также в процессе самого выступления.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Применение восстановительных средств в тренировочном процессе.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное применение времени и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями, микроциклами, чередования видов современного пятиборья и величиной нагрузки в них;
- применение упражнений для активного отдыха, упражнений на расслабление, чередование упражнений;
- использование упражнений в начале занятия с целью уменьшения отрицательного влияния предыдущей тренировки по одному виду пятиборья для создания благоприятных условий при проведении занятия по следующему виду комплекса;
- применение упражнений, способствующих ускорению восстановительных процессов организма спортсмена в ходе тренировки, между тренировочными сериями или стартами в отдельных видах в соревнованиях по пятиборью (троеборью, четырехборью);
- использование в заключительной части занятия упражнений, способствующих уменьшению отрицательного влияния на тренировочный эффект в последующей тренировке по другому виду пятиборья;
- рациональное построение дневных микроциклов с учетом характера и степени взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок в видах пятиборья, величины нагрузки в каждом виде (большая, средняя, малая), суммарной нагрузки за день.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;
- Ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый контрастный,
- спортивные растирания,
- массаж (общий, локальный, вибро- гидромассаж),

- русская парная и суховоздушная (сауна) баня,
- гидропроцедуры (хвойные, солевые, контрастные ванны),
- электропроцедуры (электромагнитная терапия).

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное применение времени и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями, микроциклами, чередования видов современного пятиборья и величиной нагрузки в них;
- применение упражнений для активного отдыха, упражнений на расслабление, чередование упражнений;
- использование упражнений в начале занятия с целью уменьшения отрицательного влияния предыдущей тренировки по одному виду пятиборья для создания благоприятных условий при проведении занятия по следующему виду комплекса;
- применение упражнений, способствующих ускорению восстановительных процессов организма спортсмена в ходе тренировки, между тренировочными сериями или стартами в отдельных видах в соревнованиях по пятиборью (троеборью, четырехборью);
- использование в заключительной части занятия упражнений, способствующих уменьшению отрицательного влияния на тренировочный эффект в последующей тренировке по другому виду пятиборья;
- рациональное построение дневных микроциклов с учетом характера и степени взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок в видах пятиборья, величины нагрузки в каждом виде (большая, средняя, малая), суммарной нагрузки за день.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня;
- Ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание;
- гигиенические процедуры;

-удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

-душ: теплый контрастный,

-спортивные растирания,

-массаж (общий, локальный, вибро- гидромассаж),

-русская парная и суховоздушная (сауна) баня,

- гидропроцедуры (хвойные, солевые, контрастные ванны),

-электропроцедуры (электромагнитная терапия).

Большое значение для восстановительной работы имеет релаксация как система расслабляющих упражнений.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном 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 тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на

растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

№п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Проведение бесед с юными спортсменами о вреде допинга.	октябрь	тренер
2	Ознакомление со списком запрещенных препаратов.	октябрь	тренер
3	Разъяснение тренерам и спортсменам	ноябрь	руководитель

	об ответственности за применение допинга (если спортсмену не исполнилось 18 лет, то за применение допинга уголовную ответственность несет тренер спортсмена, а по достижении 18 лет ответственность ложится как на тренера, так и на спортсмена).		
4	Разъяснение спортсменам о порядке и сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб.	перед соревнованиями	Тренер в группе
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Разъяснение спортсменам и тренерам о возможности применения запрещенных препаратов по жизненным показаниям с разрешения антидопингового комитета.	декабрь	Врач
7	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных, досконально знающих правила вида спорта синхронное плавание, правила поведения на спортивных сооружениях, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров физкультурно-спортивной направленности, в числе других спортивных организаций, ГБУ РО «СШОР № 22» берет на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

План инструкторско-судейской практики

Год обучения	Знания и умения учащихся	Кол-во часов
<i>Тренировочный этап</i>		
1-ый	Овладение терминологией синхронного плавания, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе,	4

	помощника тренера на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). Овладение навыками судейства.	
2-й	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия, проведения вместе с тренером разминки в группе. Овладение терминологией и навыками судейства. Изучение основных обязанностей судей.	6
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники элементов программ синхронного плавания. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	8
4-й	Привлечение в качестве помощника тренера. Изучение правил соревнований, привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	8
5-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов. Участие в судействе соревнований, ведение протоколов соревнований.	8
<i>Этап спортивного совершенствования</i>		
1-й	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Знание основных правил соревнований, подсчета баллов. Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, общеобразовательных школ, городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту.	8
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>		
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместного с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований.	8

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта синхронное плавание.

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта современное пятиборье;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта синхронное плавание.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта синхронное плавание;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

- выполнение индивидуальных планов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- выполнение индивидуальных планов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ГБУ РО «СШОР № 22» осуществляет спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание;

- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой Всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

4.2 Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта синхронное плавание

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

синхронное плавание. Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Гибкость.

Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

на этапе начальной подготовки:

1. *Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол».* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 6 раз.
2. *Исходное положение лёжа на спине, перейти в положение сидя.* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 8 раз.
3. *Исходное положение лёжа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой.* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 8 раз.
4. *Продольный шпагат.* Тест проводится в спортивном зале. Расстояние от бедра до пола должно быть не более 10 см.
5. *Поперечный шпагат.* Тест проводится в спортивном зале. Расстояние от пола должно быть не более 20 см.
6. *Мост.* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение выполняется из положения лёжа на спине. Расстояние от стоп до пальцев рук должно быть не более 60 см, фиксация 5 с.
7. *Исходное положение стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног.* Тест проводится в спортивном зале. Удержание данного положения не менее 10 с.
8. *Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с нужно выпрыгнуть не менее 2-х раз.* Тест проводится в спортивном зале.
9. *Комплексное плавание.* Тест проводится в бассейне. Нужно проплыть комплексным плаванием 175 м за время, не превышающее 4 мин 30 с.
10. *Обязательная программа.* Тест проводится в бассейне. Выполнить определенные фигуры для данного возраста.

на тренировочном этапе:

1. *Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки.* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 10 раз.
2. *Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол».* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 10 раз.
3. *Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины.* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 2-х раз.

4. *Удержание положения «угол» в виси на гимнастической стенке.* Тест проводится в спортивном зале. Удержание данного положения не менее 5 с.
5. *Исходное положение лёжа на спине, руки за головой, подъём и наклоны туловища вперед.* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 12 раз.
6. *Исходное положение лёжа на спине, подъём ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны.* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 10 раз.
7. *Продольный шпагат.* Тест проводится в спортивном зале. Бёдра должны касаться пола.
8. *Поперечный шпагат.* Тест проводится в спортивном зале. Расстояние от пола должно быть не более 10 см.
9. *Упражнение «Мост» из положения лёжа на спине.* Тест проводится в спортивном зале. Расстояние от стоп до пальцев рук должно быть не более 50 см, фиксация 5 с.
10. *Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с нужно выпрыгнуть не менее 5 раз.* Тест проводится в спортивном зале.
11. *Плавание 200м.* Тест проводится в бассейне. Нужно проплыть 200 м за время, не превышающее 3 мин 50 с.
12. *Обязательная программа.* Тест проводится в бассейне. Выполнить определенные фигуры для данного возраста.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. *Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 20 раз.
2. *Подтягивание из виса на перекладине.* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 6 раз.
3. *Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины.* Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 10 раз.
4. *Удержание положения «угол» в виси на гимнастической стенке.* Тест проводится в спортивном зале. Удержание данного положения не менее 15 с.
5. *Исходное положение лёжа на спине, руки за головой, наклоны вперёд до касания грудью коленей за 20 с нужно не менее 9 раз сделать данное упражнение.* Тест проводится в спортивном зале.
6. *Исходное положение стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног.* Тест проводится в спортивном зале. Удержание данного положения не менее 15 с.
7. *Продольный шпагат.* Тест проводится в спортивном зале. Бёдра должны касаться пола.
8. *Поперечный шпагат.* Тест проводится в спортивном зале. Бёдра должны касаться пола.

9. Упражнение «Мост» на одной ноге из положения лёжа на спине, другая нога вперёд вверх. Тест проводится в спортивном зале. Расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук должно быть не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали – не более 30°.
10. Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг. Нужно выпрыгнуть не менее 15 раз. Тест проводится в спортивном зале.
11. Стойка на руках на полу. Тест проводится в спортивном зале. Удержание данного положения не менее 10 с.
12. Комплексное плавание. Тест проводится в бассейне. Нужно проплыть комплексным плаванием 200 м за время, не превышающее 3 мин 10 с.
13. Плавание 100м. Тест проводится в бассейне. Нужно проплыть 100 м за время, не превышающее 1 мин 12 с.
14. Обязательная программа. Тест проводится в бассейне. Выполнить определенные фигуры для данной возрастной категории.
15. Выполнение спортивного разряда: кандидат в мастера спорта по синхронному плаванию.
на этапе высшего спортивного мастерства:
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 25 раз.
2. Подтягивание из виса на перекладине. Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 6 раз.
3. Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины. Тест проводится в спортивном зале. Упражнение повторить не менее 10 раз.
4. Удержание положения «угол» в виси на гимнастической стенке. Тест проводится в спортивном зале. Удержание данного положения не менее 25 с.
5. Исходное положение стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног. Тест проводится в спортивном зале. Удержание данного положения не менее 30 с.
6. Продольный шпагат. Тест проводится в спортивном зале. Бёдра должны касаться пола.
7. Поперечный шпагат. Тест проводится в спортивном зале. Бёдра должны касаться пола.
8. Упражнение «Мост» на одной ноге из положения лёжа на спине, другая нога вперёд вверх. Тест проводится в спортивном зале. Расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук должно быть не более 35 см, отклонение свободной ноги от вертикали – не более 15°.
9. Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг. Нужно выпрыгнуть не менее 20 раз. Тест проводится в спортивном зале.
10. Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат. Тест проводится в спортивном зале. Удержание данного положения не менее 10 с.
11. Комплексное плавание. Тест проводится в бассейне. Нужно проплыть комплексным плаванием 200 м за время, не превышающее 2 мин 50 с.

12. *Плавание 100м.* Тест проводится в бассейне. Нужно проплыть 100 м за время, не превышающее 1 мин 08 с.
13. *Обязательная программа.* Тест проводится в бассейне. Выполнить определенные фигуры для данной возрастной категории.
14. Выполнение спортивного звания: *мастер спорта России по синхронному плаванию, мастер спорта России международного класса по синхронному плаванию.*

4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки.

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

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

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. 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, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами ГБУ РО «СШОР № 22» в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. 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 спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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 спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена 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.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.5. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для

перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта синхронное плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта синхронное плавание.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта синхронное плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

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.

4.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы

Сдача контрольных нормативов является неотъемлемой частью тренировочного процесса, проводится четыре раза в год, в присутствии комиссии.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 6 раз)
Гибкость	И.П. лежа на спине, перейти в положение сидя (не менее 8 раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 8 раз)
	Продольный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раз)
	Комплексное плавание 175 м (не более 4 мин 30 с)
Техническое мастерство	Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер. Передвижение на груди: обратный гребок, пропеллер, каноэ. Опорный гребок в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении).

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

Нормативы общей физической и специальной физической, технико-

тактической подготовки, для зачисления в группы
на тренировочный этап подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Девушки
	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)
	И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (не менее 5 раз)
	Плавание 200 м (не менее 3 мин 50 с)
Техническое мастерство	Основные позиции синхронного плавания: угол вверх, фламинго. Угол вверх в погружении, горизонтальный угол, обратная группировка, вертикаль свободная и обратная. Обратный пропеллер на спине, обратный пропеллер на груди (с согнутым коленом, в седе с углом).

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

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

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

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта по синхронному плаванию
-------------------	---

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Женщины
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 25 с)
	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 30 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упражнение «мост» на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стоп до пальцев рук не более 35 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 15°)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг (не менее 20 раз)
	Комплексное плавание 200 м (не более 2 мин 50 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 08 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Выполнение сложных координационных движений – винтовых и вращательных движений, поворотов в

	наклонных плоскостях, выталкиваний из воды с последующей остановкой на «высоте». Длительная задержка дыхания (самоконтроль).
Спортивное звание	Мастер спорта России по синхронному плаванию, мастер спорта России международного класса по синхронному плаванию

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

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации

спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 160 с.

Васильева Е.В. Танец. - М.: Искусство, 1968. - 247 с.

Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -102 с.

Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.:Физкультура и спорт, 1984-176 с.

Боголюбова М. С, Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. -"М., 2001.

Морель Ф. Хореография в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1971. — 110 с.

- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -280 с.
- Парфенов В.А., Кононенко ЮЛ. Синхронное плавание. - Киев: Здоровье, 1979. - 104 с.
- Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией И.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
- Прыжки в воду / Н.А. Андреева, СП. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 232 с.
- Синхронное плавание. Правила соревнований. - М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983. - 53 с.
- Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. - Сборник научных трудов. - Ленинград, 1989. - 120 с.
- Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией ТС. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232 с.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 176 с.

5.2. Список Интернет-ресурсов

- 5.2.1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
- 5.2.2. Министерство физической культуры и спорта Ростовской области (<http://www.kubansport.ru/>)
- 5.2.3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
- 5.2.4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- 5.2.5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
- 5.2.6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)