

## **ВИД СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Муниципальное автономное учреждение спортивной подготовки  
спортивная школа олимпийского резерва «Олимп»  
(МАУ СП СШОР «Олимп»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СП СШОР «Олимп»



В.В. Емельянов

2018 г.

## **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»,  
утвержденного приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 19 января 2018 года № 25

Срок реализации программы 10 лет

Разработчики:  
инструктор-методист Стрелина Г.В.  
тренер Котова К.А.  
психолог Долгова Е.Н.  
старшая медицинская сестра Ленгина О.В.

город Сургут, 2018 год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Общие положения

Программа спортивной подготовки создана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее - ФССП) разработанного на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.01.2018 № 25 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Данная программа является основным документом, регламентирующим организацию тренировочного процесса в Муниципальном автономном учреждении спортивной подготовки спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» (далее СШОР «Олимп»), определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе по виду спорта синхронное плавание.

На ее основе разрабатываются остальные документы планирования спортивной подготовки, включая индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Программа рассчитана на 8 лет.

Основная цель программы:

- развитие на территории города Сургута Олимпийского вида спорта «синхронное плавание»;
- организация системной спортивной подготовки спортсменов;
- создание научно - методических, организационных, материальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки спортивного резерва для сборных команд ХМАО –Югры, Российской Федерации к официальным всероссийским и международным соревнованиям.

Задачи программы:

- организация тренировочного и методического процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки;
- укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;

Программа спортивной подготовки разработана, исходя из следующих принципов:

- принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- принцип преемственности - определяет последовательность изложения

программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи спортивной подготовки.

Программа включает нормативную и методическую части, систему контроля и зачетные требования, информационное обеспечение, рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов.

При разработке настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке спортсменов различных возрастных групп, данные научных исследований по теории и методике юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики спортивной тренировки, педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности.

## **1.2. Характеристика вида спорта, отличительные особенности**

Синхронное плавание – сложно координационный водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание – один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Кажущаяся легкость исполнения требует от спортсмена выносливости, гибкости, изящества, отточенного мастерства, исключительного контроля дыханием и всё это на фоне серьёзной физической нагрузки.

Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов.

По составу участников синхронное плавание – женский вид спорта (в некоторых странах в соревнованиях участвуют и мужчины).

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

Основная модель состязаний по синхронному плаванию: розыгрыш трех комплектов медалей среди солистов, дуэтов, групп на чемпионатах и первенствах и общекомандная борьба за Кубок.

На детских и юношеских соревнованиях, кроме произвольных программ, все спортсмены выступают и в обязательной программе. Композиции, лимитируемые стандартами синхронного плавания, делятся на произвольные и технические, прочие определяются как показательные.

Оценка результатов в синхронном плавании (как и в других художественных

видах спорта) проводится на основе субъективного судейства. Применяется десятибалльная шкала оценки с градацией 0,1 балл.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

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

Все особенности осуществления спортивной подготовки в виде спорта «синхронное плавание» учитываются при составлении планов спортивной подготовки, физкультурных и спортивных мероприятий. Тренировочный процесс в МАУ СП СШОР «Олимп» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта синхронное плавание допускается привлечение хореографа при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание СШОР «Олимп» производит самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, один раз предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учётом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

-комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

-обучение юных спортсменов и совершенствование спортивного мастерства опытных спортсменов предполагает проведение тренировочного процесса в плавательном бассейне;

-обязательное внесение в план тренировочного процесса занятий ОФП, СФП,

которые проводятся в спортивном и хореографическом (гимнастическом) залах;

-организация занятий, проведение спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения всех необходимых мер безопасности

#### **1.4. Этапы многолетней спортивной подготовки**

Этапы подготовки в виде спорта синхронное плавание формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом следующих этапов, которые разбиваются на периоды и года:

- этап начальной подготовки: первый год подготовки; свыше первого года подготовки (второй и третий год подготовки);

- тренировочный этап (этап спортивной специализации): период начальной специализации (первый и второй года подготовки); период углубленной специализации (третий, четвертый и пятый года подготовки);

- этап совершенствования спортивного мастерства: без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства: без ограничений.

Определены допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, предложены оптимальные варианты построения годичного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня различных сторон подготовленности.

Систематизированы мероприятия восстановительного и медико- педагогического контроля. Разработана система контрольных упражнений и нормативов:

-с целью качественного набора начальных групп – приемные;

-после каждого года обучения - переводные из групп начальной подготовки в тренировочные группы, далее в группы совершенствования спортивного мастерства, из групп совершенствования спортивного мастерства в группы высшего спортивного мастерства).

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»**

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки (Таблица 1):

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе
Этап начальной подготовки	3	7	12	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	6	8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	13	5	6

**2.2. Соотношение объемов тренировочного по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»**

Тренеры в своей практике должны придерживаться определенного соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки. Такое соотношение на этапах спортивной подготовки установлено Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание». Распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, оно определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени, может изменяться в течение года. Общее количество часов определяется режимом тренировочных занятий и должно соответствовать Федеральному стандарту.

Тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по синхронному плаванию. Их парциальное соотношение на каждом этапе приведено в таблице 2.

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды 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		
Общая физическая подготовка (%) (включая работу по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия)	26-34	22-28	17-23	8-12	8-12	4-6
Специальная физическая подготовка (%) (включая работу по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия)	22-28	26-34	26-34	31-39	26-34	26-34
Техническая подготовка (%) (включая работу по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия)	36-47	36-47	39-51	43-55	48-62	52-68
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) (включая воспитательную работу, инструктажи по ТБ, ПБ, АБ, восстановительные мероприятия, медицинский контроль)	3-4	3-4	3-4	2-4	2-4	3-4
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	3-5

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. В частности, Федеральным стандартом спортивной подготовки предусмотрены тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям (продолжительностью от 14 до 21 дня в зависимости от этапа подготовки и уровня соревнований) и специальные тренировочные сборы, в частности, по общей или специальной физической подготовке, восстановительные, для комплексного медицинского обследования. Во время проведения специализированных тренировочных сборов на этапе совершенствования спортивного мастерства, учебная нагрузка может быть увеличена. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются непосредственно в МА СП СШОР «Олимп».

Перечень и продолжительность учебно-тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки приведена в Федеральном стандарте спортивной

**Перечень тренировочных сборов**

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап началь- ной подго- товки	Трениро- вочный этап (этап спортив- ной специа- лизации)	Этап совершен- ствования спортив- ного мастер- ства	Этап высшего спортив- ного мастер- ства	
<b>1. Тренировочные сборы</b>						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей



					спортивную подготовку	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «синхронное плавание»

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- контрольными; отборочными; основными.

Объем соревновательной нагрузки представлен в таблице 4.

Таблица 4

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «синхронное плавание»

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

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе

единого календарного плана международных, всероссийских, окружных, городских и т.п. соревнований.

#### **2.4. Структура годичного цикла спортивной подготовки (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Тренировочный процесс в годовых циклах системы спортивной подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

- структуру и содержание тренировочного процесса отдельных занятий, недельных микроциклов, этапов и периодов спортивной подготовки;
- продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки;
- количество тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха;
- объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки;
- соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки; системность средств и методов тренировки.

Тренировочные программы различных по напряжённости, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

Первая задача – повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

Вторая задача – достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:

- подготовительный период от 5 до 7 месяцев (этапы: обще подготовительный, специально- подготовительный);
- соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки);
- переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих СП строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические

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

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности.

И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют такие факторы как функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырёх недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца.

На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоёмам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объёмом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоёма в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

**Типы и задачи мезоциклов.** Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется

его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение лиц, проходящих СП к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определённом объёме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

## **2.5. Требования к количественному и качественному составу тренировочных групп**

Для обеспечения качественного набора контингента на этапы спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание;

Цели этапа 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

В группы начальной спортивной подготовки первого года обучения принимаются здоровые дети, умеющие плавать и сдавшие контрольные нормативы, перечисленные в таблице 5.

Таблица № 5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу начальной подготовки**

№	Виды контрольных испытаний	НП-1	НП-2	НП-3
<b>Общая физическая подготовка</b>				
1	Лежа на спине подъем ног до касания за головой	6-8 раз	8-10 раз	10-12 раз
2	Лежа на спине перейти в положение сидя (пресс)	6-8 раз	8-10 раз	10-12 раз
3	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	кол-во раз за 25с	кол-во раз за 20с	кол-во раз за 10с
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
1	Продольный шпагат (правый/левый)	не более 20см	не более 10см	не более 10см
2	Поперечный шпагат	не более 30см	не более 20см	не более 20см
3	Мост (от кисти до пяток)	не более 80см, удержание 5с	не более 60см, удержание 5с	не более 50см, удержание 5с
4	Наклон вперед с захватом ног (стоя, наклониться вперед, руками захватить голеностопные суставы, грудью коснуться коленей)	удержание 10с	удержание 20с	-
5	Наклон вперед с гимнастической скамейки	-	-	5 см, удержание 5с
<b>Плавательная подготовка</b>				
1	25 м вольный стиль	без у/в	55 с	45 с
2	25 м кроль на спине	без у/в	55 с	45 с
3	100 м комплекс	-	без у/в	без у/в
4	100 м спец. Тест	-	без у/в	без у/в
<b>Техническая подготовка</b>				
1	Выступление на соревнованиях в обязательной программе		Выступление	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда
2	Выступление на соревнованиях в произвольной программе			
<b>Иные требования</b>				
1	Разряд	б/р	б/р	3ю
2	Возраст	7 лет	7-8 лет	9-10 лет

Цели тренировочного этапа:

- 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.

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, установленные программой спортивной подготовки и показателями соревновательной деятельности

Таблица № 6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№	Виды контрольных испытаний	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
<b>Общая физическая подготовка</b>						
1	В висе на гимнастической стене подъем ног в положение «угол»	15 раз	20 раз	-	-	-
2	В висе на гимнастической стене подъем ног до касания перекладины	-	-	5 раз	6 раз	7 раз
3	Лежа на спине перейти в положение сидя (пресс)	15 раз за 30с	15 раз за 30с	20 раз за 30с	25 раз за 30с	30 раз за 30с
4	Сгибание и разгибание рук от пола (руки на ширине плеч)	5-6 раз	7-8 раз	9-10 раз	10-12 раз	15 раз
5	Подтягивание на перекладине	-	1-2 раза	3-4 раза	4-5 раз	5-6 раз
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
1	Продольный шпагат (правый/левый)	не более 10см	касание бедрами пола	касание бедрами пола	касание бедрами пола	касание бедрами пола
2	Поперечный шпагат	не более 20см	не более 10см	касание бедрами пола	касание бедрами пола	касание бедрами пола
3	Мост (от кисти до пяток)	не более 50см, удержание 5с	не более 45см, удержание 5с	не более 40см, удержание 5с	не более 35см, удержание 5с	не более 30см, удержании 5с
4	Наклон вперед с гимнастической скамейки	8 см, удержание 5с	10см, удержание 5с	12см, удержание 5с	14см, удержание 5с	16см, удержании 5с
5	Выкруты рук	расстояние 50см	расстояние 45см	расстояние 40см	расстояние 35см	расстояние 30см
<b>Плавательная подготовка</b>						
1	25 м вольный стиль	30с	-	-	-	-
2	25 м кроль на спине	30с	-	-	-	-
3	50 м вольный стиль	-	1 мин 15с	1 мин	50с	45с
4	50м кроль на спине	-	1 мин 15с	1 мин	50с	45с
5	100м комплекс	2 мин 15с	2 мин	-	-	-
6	200м комплекс	-	-	4 мин	3 мин 45 с	3 мин 30 с
7	100м спец. тест	2 мин 30 с	-	-	-	-
8	200м спец. тест	-	4 мин 30 с	4 мин 15 с	-	-
9	400м спец. тест	-	-	-	8 мин 30 с	8 мин 15 с

Техническая подготовка						
1	Выступление на соревнованиях в обязательной программе	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда
2	Выступление на соревнованиях в произвольной программе	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда
Иные требования						
1	Разряд	3ю-2ю	2ю-1ю	1ю-III	III-II	II-I
2	Возраст	9-12 лет	10-13 лет	11-14лет	12-15лет	13-16 лет

### Цели этапа 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.

Таблица № 7

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

№	Виды контрольных испытаний	СС-1	СС-2 (и выше)
Общая физическая подготовка			
1	В висе на гимнастической стене подъем ног до касания перекладины	8 раз	10 раз
2	Лежа на спине перейти в положение сидя (пресс)	30 раз за 30с	30 раз за 30с
3	Сгибание и разгибание рук от пола (руки на ширине плеч)	20 раз	25 раз
4	Подтягивание на перекладине	6-8 раз	6-8 раз
Специальная физическая подготовка			
1	Продольный шпагат (правый/левый)	касание бедрами пола	касание бедрами пола
2	Поперечный шпагат	касание бедрами пола	касание бедрами пола
3	Мост (от кисти до пяток)	не более 30см, удержание 5с	не более 30см, удержание 5с
4	«Тюмлер» ( из положения, вис на гимнастической стенке вниз головой, таз касается гимнастической стенки, стопы касаются пола, подъем прямых ног до вертикального положения)	5-6 раз за 30с	7-8 раз за 30с
Плавательная подготовка			
1	100 м вольный стиль	1 мин 15с	1 мин 10с
2	100м кроль на спине	1 мин 15с	1 мин 10с
3	200м комплекс	2 мин 15с	2 мин
4	400м спец.тест	4 мин	4 мин



Техническая подготовка				
1	Выступление на соревнованиях в обязательной программе	Сумма соответствующая нормативу разряда	балов	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда
2	Выступление на соревнованиях в произвольной программе	Сумма соответствующая нормативу разряда	балов	Сумма баллов соответствующая нормативу разряда
Прочие условия				
1	Разряд	КМС		КМС-МС
2	Возраст	15-18 лет		15-18 лет и старше

### Цели этапа высших спортивных достижений:

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

Таблица № 8

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Сила	Стибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)
	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 25 с)
	И.П. - стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 30 с)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (бедра касаются пола)
	Упражнение "мост" на одной ноге из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 35 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 15°)
Скоростно-силовые	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 8 с)
Выносливость	Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагат (не менее 10 с)
Иные спортивные нормативы	

## 2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

- наличие бассейна;
- наличие хореографического (гимнастического) зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
  - наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в Таблице 9)

Таблица № 9

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Аппаратура для трансляции музыки под водой (гидрофон, звуковые колонки)	комплект	1
2.	Видеокамера	комплект	1
3.	Магнитофон переносной	штук	1
4.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м <sup>2</sup>	20
5.	Прибор для определения силы звука под водой	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6.	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	4
7.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	4
8.	Гидроперескоп для просмотра движений под водой	комплект	1
9.	Доска для плавания	штук	10
10.	Зеркало 2х3м	штук	2
11.	Лопаточки для плавания	пара	10
12.	Метроном	штук	2
13.	Обруч гимнастический	штук	10
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Станок хореографический	комплект	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	4

- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Таблице 11;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной

подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

-осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица № 10

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	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 (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Очки для плавания	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	штук	на занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8.	Тапочки гимнастические	пар	на занимающегося	–	–	1	1	3	1	2	1
9.	Халат	штук	на занимающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
10.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

### **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.

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

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

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

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

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администратора по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий плаванием.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера.

3. Подавать служебную записку в спортивный отдел и администрацию МАУ СП СШОР «Олимп» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

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

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

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

4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и/или раздевалки.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

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

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

### **3.2. Планирование годичного цикла в группах спортивной подготовки**

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

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение

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

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

### **Планирование годичного цикла в тренировочных группах.**

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

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

### **Планирование годичного цикла в группах спортивного совершенствования мастерства.**

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

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

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

### **Планирование годичного цикла в группах высшего спортивного мастерства.**

Основной целью этапа является выведение синхронисток на результаты международного уровня. Основное содержание этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма синхронисток. Суммарные величины объёма и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий

в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

На этом этапе широко реализуются всевозможные вне тренировочные и вне соревновательных факторов, повышающие эффективность подготовки синхронисток – различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

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

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

Таблица № 11

**Годовой план подготовки вид спорта синхронное плавание**

№ п/п	Содержание	ЭНП			ТЭ					ЭССМ	ЭВС М		
		Год спортивной подготовки											
		1	2	3	1	2	3	4	5			Без ограниче ний	Без ограниче ний
1.	Возраст лиц для зачисления на этапы подготовки (лет)	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	12	13		
2.	Количество максимального объёма тренировочной нагрузки												
2.1	Количество часов в неделю	6	6	6	12	12	18	18	18	28	32		
2.2	Количество тренировок в неделю	3	3	3	6	6	6	6	6	12	32		
2.3	Количество часов в год	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>		
2.4	Количество тренировок в год	156	156	156	312	312	312	312	312	624	936		
3.	Виды спортивной подготовки												
3.1	Общая физическая подготовка	92	82	71	108	100	94	92	82	228	90		
3.2	Специальная физическая подготовка	67	77	77	190	191	333	334	333	286	502		
3.3	Техническая подготовка	140	140	150	303	310	478	477	490	840	1006		
3.4	Тактическая, теоретическая, психологическая	7	7	7	11	11	15	13	11	72	24		

	подготовка										
3.5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	6	7	12	12	16	20	20	30	42
ИТОГО		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

### 3.3. Психологическая подготовка

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

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

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

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



и др.).

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

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

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

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

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

#### ***Психологические средства:***

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

К их числу относятся:

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

#### ***Педагогические средства:***

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают

управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

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

#### ***Медико-биологические средства***

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

Рациональным питание синхронисток можно считать, если оно:

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

#### ***К физическим средствам восстановления относят:***

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

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

### **3.4. Инструкторская и судейская практика**

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

### **3.5. Восстановительные средства и мероприятия**

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

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

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

### Варианты восстановительных комплексов различной преимущественной направленности у пловцов

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

### 3.6. Планы антидопинговых мероприятий

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

-защищать фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом, пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов, а также:

-обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы раскрывать, сдерживать и предотвращать случаи применения допинга.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **6.**

#### **4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки**

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

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
По виду спорта «синхронное плавание»**

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

**Условные обозначения:**

**3- значительное влияние**

**2- среднее влияние**

**1- незначительное влияние**

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, техническое мастерство для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки указаны в таблицах № 6-9 раздела «методическая часть»

#### 4.2 Врачебный контроль

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

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

### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПИЧЕНИЯ

#### 5.1 Перечень используемой литературы

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 160 с.
2. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. – М., 2004.
3. Васильева Е.В. Танец. – М.: Искусство, 1968. – 247 с.
4. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.

6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 2001.
7. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
9. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье, 1979. – 104 с.
10. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
11. Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 232 с.
12. Синхронное плавание. Правила соревнований. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983. – 53 с.
13. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989. – 120 с.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
15. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.