Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Кежемского муниципального округа»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кежемский центр детского творчества»

РАССМОТРЕНО
методическим советом
Протокол № 1
от « 27 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0330FC46CAB53EE14DF91C946719358C
Владелец: Карпенкова Светлана Андреевна
Действителен: с 10.01.2026 до 05.04.2027

/Карпенкова С.А./

Приказ № 125 от 01.09. 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ШКОЛА СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ. ДЕЛЬФИНИК»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Уровень: стартовый

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Дружинина Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

Кодинск
2026

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа синхронного плавания. Дельфиник» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами и методическими рекомендациями:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (зарегистрирован 02.06.2026 №86855);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ Составитель Аглиулина Р.Ф. и др.-Красноярск.: Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края;
- Уставом МБУ ДО «Кежемский ЦДТ»,
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский ЦДТ»;
- Положением о рабочей программе к дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский ЦДТ»;
- Положением о мониторинге (оценке) результатов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Кежемский ЦДТ».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивная.**

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта, обладающий достоинствами, присущими художественным видам спорта, - зрелищностью и красочностью состязаний, органичностью сочетания силы и грации в действиях спортсменов и открывающимися удивительными возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний, основанный на выполнении в воде различных фигур под музыку.

По условиям проведения соревнований синхронное плавание — вариативное многоборье.

Как водный вид спорта, синхронное плавание прививает ряд жизненно важных навыков. Овладевая техникой синхронного плавания, занимающиеся получают разностороннюю спортивную подготовку.

Двигательный запас, который приобретается на начальном этапе подготовки, является базой для дальнейшего освоения большего арсенала движений в таком сложно-координационном виде спорта, как синхронное плавание.

Занятия синхронным плаванием развивают гибкость, воспитывают чувство красоты и ритма движений, артистическое мастерство; оказывают благотворный, закаливающий эффект; являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы.

Водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Взвешенное состояние тела в воде позволяет укрепить не только скелетные и двигательные мышцы, корректировать его осанку, развивать его физические качества, но и научить его разумно двигаться в воде с наименьшей затратой своих сил. Занятия плаванием оказывают на учащихся благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции.

Погружение в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Занятия плаванием создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Новизна, отличительные особенности программы

Дополнительная образовательная программа по обучению детей синхронному плаванию в Кежемском муниципальном округе разрабатывается впервые.

Возможность открытия Школы синхронного плавания появилась в г. Кодинске в связи с открытием физкультурно-спортивного комплекса с бассейном.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия МБУ ДО «Кежемский ЦДТ» и МБУ ФСК «Жемчужина». Занятия проходят в спортивном, тренажерном и хореографическом залах физкультурно-спортивного комплекса, а также в чаше 25-ти метрового бассейна. Режим занятий согласовывается с администрацией МБУ ФСК «Жемчужина» и может меняться в течение учебного года.

Уровень освоения программы – ознакомительный, (стартовый).

Адресат программы

Программа предназначена для девочек в возрасте от 7 до 11 лет, умеющих плавать (умеющих проплыть 25 метров любым способом без дополнительных приспособлений).

На занятия допускаются желающие по заявлению от родителей или законных представителей при наличии медицинской справки о допуске к занятиям в бассейне с указанием группы здоровья ребенка и имеющихся заболеваний.

Приём детей осуществляется с учетом критерий первичного отбора, основанных на возрасте спортсмена, отсутствии медицинских противопоказаний и соответствии уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «синхронное плавание».

Наполняемость учебной группы – 10-15 человек. Количество обучающихся в группе может быть уменьшено или увеличено в зависимости от условий безопасности, обеспеченных в бассейне.

Допускается дополнительный набор обучающихся в течении учебного года, на второй и последующие годы обучения на основе сдачи пропускных нормативов общей и специальной физической подготовки.

Срок и режим реализации

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школа синхронного плавания. Дельфиник» - 2 года.

Реализация программы рассчитана на 40 недель в год (сентябрь-июнь).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет 2 академических часа с перерывом - 45 минут в зале и 45 минут в воде (2х45 минут, перерыв 15 минут). Занятия проводятся три раза в неделю.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические и восстановительные мероприятия.

Общее количество часов в год составляет 240 учебных часов, в том числе 222 учебных часа и ≥ 18 резервных часов (индивидуальная работа, практические занятия, восстановительные мероприятия).

При реализации программы запланировано резервное время, которое используется педагогом для повторения и обобщения пройденных тем, индивидуальную работу, восстановительные мероприятия и др. Резервное время позволяет обеспечить своевременное выполнение программы в полном объеме при непроведении занятий из-за санитарных дней бассейна, командировок педагога либо по другим причинам, а также создать условия для занятости детей в течение полного учебного года.

Программа считается полностью выполненной при реализации учебного плана без учёта резервного времени [Нормативные документы, 4, 6].

Форма реализации программы - очная. Во время актированных дней, во время самоизоляции возможна работа с обучающимися с использованием **дистанционных технологий и электронного обучения.**

Программа реализуется через групповые учебно-тренировочные занятия.

Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности учащихся.

Учащиеся, прошедшие полный курс обучения по программе и выполнившие все нормативы и зачетные требования, получают сертификат МБУ ДО «Кежемский ЦДТ» и могут продолжить обучение в Школе синхронного плавания по программе базового уровня.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является физическое и личностное развитие обучающихся 7-11 лет средствами физической культуры, музыки, ритмичных, синхронных движений в процессе формирования и совершенствования плавательных умений и навыков и освоения элементов синхронного плавания.

Обучающие задачи:

- обучение техникам плавания и освоение навыков и умений плавания;
- изучение и освоение основных элементов синхронного плавания;
- ознакомление и освоение основ передвижений по возрастным группам в синхронном плавании;
- ознакомление с правилами соревнований в синхронном плавании.

Развивающие задачи:

- развитие умения владеть своим телом в непривычной среде, преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости, координационных возможностей);
- развитие интереса к групповым и самостоятельным занятиям плаванием;
- развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в различные фигуры, ориентироваться относительно других детей);
- развитие способности воспринимать музыку, умение чувствовать ее ритм, темп, настроение;
- способствование развитию эстетических чувств;
- содействие общему гармоничному развитию организма, нормализации веса, коррекции фигуры.

Воспитательные задачи:

- воспитание стойкого положительного отношения к здоровому образу жизни, физической культуре в целом и к синхронному плаванию в частности;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа синхронного плавания. Дельфиник», 1-ый год обучения

Таблица 1

№	Наименование раздела, темы	Количество часов				Форма контроля
		Теория	Практика	ВСЕГО на суше	ВСЕГО на воде	
1	**Основы теоретических знаний**	**4**		**1**	**3**	
1.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Вводное занятие, ознакомление с залом, инвентарём	1		1		Беседа
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Вводное занятие, ознакомление с бассейном, инвентарём	1			1	Беседа
1.3	Изучение теории синхронного плавания	2			2	Текущий Педагогическое наблюдение. Беседа
2	**Общая физическая подготовка на суше**	**3**	**24**	**27**		Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3	**Физическое совершенство**	**10**	**164**	**78**	**96**	
3.1	Подготовительные и подводящие упражнения на шведской стенке в спортзале и на воде, в том числе у бортика. Дыхательные упражнения.	1	19	10	10	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.2	Разучивание различных техник плавания.	1	19	10	10	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.3	Разучивание основных гребков синхронного плавания	1	19	10	10	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.4	Обучение основным позициям синхронного плавания	1	22	10	13	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.5	Обучение простейшим фигурам синхронного плавания	1	35	10	26	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения

3.6	Обучение простейшим комбинациям в воде	1	8		9	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.7	Плоскостные построения и перемещения на поверхности воды	1	8		9	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.8	Элементы художественной гимнастики	1	8	9		Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.9	Растяжка	1	9	10		Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.10	Элементы акробатики	1	8	9		Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.11	Свободные танцы и плавание		9		9	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
4	**Контрольные испытания Промежуточная и итоговая контрольная сдача нормативов**		**7**	**2**	**5**	Контрольные испытания
5	**Психологическая подготовка:** • Восстановительные процедуры • Беседы о здоровом питании • Анализ тренировочных и пищевых дневников • Психологические тесты и игры	**10**		**3**	**7**	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Беседа
6	**Врачебный и медицинский контроль**	плановый 1-2 раза в год				Справка, мед. допуск
7	**Спортивные соревнования, мероприятия**	по плану воспитательной работы				Спортивные соревнования
ВСЕГО по программе (количество учебных часов)		**27**	**195**	**111**	**111**	
Резервное время (количество резервных часов)			**≥18**	**≥9**	**≥9**	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:		**27**	**≥213**	**≥120**	**≥120**	
				≥240		

1.3.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Основы теоретических знаний (4ч)

Теория:

Правила поведения в физкультурном зале, на воде.

Профилактика травматизма. Техника безопасности на воде. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Изучение теории синхронного плавания, истории данного вида спорта и его особенностях.

2. Общая физическая подготовка (27ч)

Теория:

Изучение целостного представления об изучаемом упражнении. Словесные и наглядные методы.

Практика:

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

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 гимнастической палкой, резиновым эспандером, йога-стулом, йога-блоками, утяжелителями, мячами и др.

Упражнения на снарядах. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны; приседания на одной ноге и на двух ногах.

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

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

3. Физическое совершенство (174ч)

Теория:

Изучение целостного представления об изучаемом движении – гребке, фигуре, «связке (гибриде)», композиции и др. Словесные и наглядные методы.

Практика (Приложения 2-6):

Подготовительные и подводящие упражнения на суше.

Развитие акробатических навыков, большой уклон на растяжку и гибкость.

Вариативные проплывы или видоизмененные способы спортивного плавания.

Упражнения в лежании, скольжении на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног, простейшие гребковые движения, облегченные способы плавания служат базой для разучивания техники основных спортивных и стилизованных видов плавания.

Простейшие прыжки в воду (соскоки, спады с бортика бассейна или с трамплина).

Имитационные упражнения, имитирующие различные элементы техники – гребки, основные позиции.

Упражнения для изучения техники и устранение ошибок в технике.

Хореографические и акробатические упражнения (могут выделяться в отдельный вид подготовки).

Обучение простейшим фигурам из группы «Дельфиник-1» (без музыкального сопровождения) в глубокой части бассейна. Выполнение этих фигур с задержкой дыхания и с опорой на бортик, а также него.

Выполнение основных передвижений с помощью гребковых движений руками и передвижения на «эгбитэ» лицом, спиной и боком по ходу движения.

Сочетание плавательных движений с передвижениями синхронного плавания.

Перемещение в воде с предметами.

Отработка музыкального ритма и выполнение изученных движений в воде под заданный счет и с музыкальным сопровождением (свободные танцы и плавание для развития артистизма).

4. Контрольные испытания (7ч)

Практика:

Диагностика физической подготовленности обучающихся. Сдача пропускных нормативов общей физической и специальной подготовки для зачисления на программу. Сдача контрольных упражнений по общефизической подготовке в течение и в конце учебного года, соответствующих возрасту и году обучения. Переводные испытания.

5. Психологическая подготовка (10ч)

Теория:

Правила поведения в спортивном коллективе. Формирование спортивного характера и его роль. Воспитание жизненно-необходимых качеств. Способы психологической настройки во время занятий и перед соревнованиями. Восстановительные процедуры и разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона, музыкальные воздействия. Беседы о правильном и здоровом питании. Анализ ведения тренировочных и пищевых дневников.

6. Врачебный и медицинский контроль

Комплексный мониторинг состояния здоровья учащихся. Осуществление постоянного медицинского контроля. Плановый медицинский контроль 1-2 раза в год.

7. Спортивные соревнования, мероприятия

Участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях различного уровня: внутренних, городских, муниципальных, региональных и др.

Резервное время (≥18ч): повторение и закрепление программного материала, индивидуальная работа, отработка навыков выполнения упражнений.

1.3.3. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа синхронного плавания. Дельфиник», 2-ой год обучения

Таблица 2

№	Наименование раздела, темы	Количество часов				Форма контроля
		Теория	Практика	ВСЕГО на суше	ВСЕГО на воде	
1	**Основы теоретических знаний**	**4**		**1**	**3**	
1.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале, в том числе с инвентарем.	1		1		Беседа
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне, в том числе с инвентарём.	1			1	Беседа
1.2	Беседы о ценностях спорта в рамках курса Ассоциации РАА «РУСАДА»	2			2	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Беседа
2	**Общая физическая подготовка на суше**	**3**	**24**	**27**		Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3	**Физическое совершенство**	**10**	**164**	**78**	**96**	
3.1	Подготовительные и подводящие упражнения на шведской стенке в спортзале и на воде, в том числе у бортика. Дыхательные упражнения.	1	19	10	10	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.2	Разучивание новых техник плавания, совершенствование ранее изученных.	1	9	5	5	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.3	Разучивание новых гребков синхронного плавания, совершенствование ранее изученных.	1	9	5	5	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.4	Обучение более сложным позициям синхронного плавания	1	22	10	13	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.5	Обучение фигурам синхронного плавания из серии «Дельфиник-3». Отработка танцев на воде и суше.	1	35	10	26	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.6	Обучение более сложным комбинациям в воде	1	8		9	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения

3.7	Плоскостные построения и перемещения на поверхности воды	1	8		9	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.8	Элементы художественной гимнастики	1	8	9		Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.9	Растяжка	1	19	20		Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.10	Элементы акробатики. Отработка поддержек на воде и суше.	1	18	9	10	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.11	Свободные танцы и плавание		9		9	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
4	**Контрольные испытания Промежуточная и итоговая контрольная сдача нормативов**		**7**	**2**	**5**	Контрольные испытания
5	**Психологическая подготовка:** • Восстановительные процедуры. • Беседы о здоровом питании • Анализ тренировочных и пищевых дневников • Психологические тесты и игры	**10**		**3**	**7**	Текущий контроль. Педагогическое наблюдение. Беседа
6	**Врачебный и медицинский контроль**	плановый 1-2 раза в год				Справка, мед. допуск
7	**Спортивные соревнования, мероприятия**	в соответствии с планом воспитательной работы				Контрольные испытания
ВСЕГО по программе (количество учебных часов)		**27**	**195**	**111**	**111**	
Резервное время (количество резервных часов)			**≥18**	**≥9**	**≥9**	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:		**27**	**≥213**	**≥120**	**≥120**	
				≥240		

1.3.4. Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Основы теоретических знаний (4ч)

Теория:

Закрепление и повторение правил поведения в физкультурном зале, на воде. Профилактика травматизма. Техника безопасности на воде. Беседы о ценностях спорта в рамках курса Ассоциации РАА «РУСАДА», тестирование, получение сертификата.

2. Общая физическая подготовка (27ч)

Теория:

Изучение целостного представления об изучаемом упражнении. Словесные и наглядные методы.

Практика:

Закрепление и развитие ранее изученного.

Совершенствование двигательных навыков.

Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.

Отработка строевой ходьбы.

Бег, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах. Упражнения на выносливость. Силовые упражнения.

Подвижные игры в спортзале и на воде.

3. Физическое совершенство (174ч)

Теория:

Изучение целостного представления об изучаемом движении – гребке, фигуре, «связке (гибриде)», композиции и др. Словесные и наглядные методы.

Практика (Приложения 2-6):

Совершенствование различных техник спортивных и стилизованных видов плавания, гребков, основных позиций, простейших фигур или переходов внутри фигуры, прыжков в воду.

Хореографические и акробатические упражнения. Отработок поддержек на воде.

Постановка первых танцев. Разучивание танцев на воде и суше.

Усложнение процесса обучения, в виде перехода к обучению фигурам, «связкам» в глубокой части бассейна, выполнение элементов и «связок» с длительной задержкой дыхания, выполнение элементов и фигур с отягощениями, с открытыми глазами под водой и др.

Совершенствование фигур «Дельфиник-1».

Разучивание фигур из группы «Дельфиник-3».

Применение полученных знаний для выполнения фигур и участия в показательных выступлениях.

4. Контрольные испытания (7ч)

Практика:

Диагностика физической подготовленности обучающихся.

Сдача контрольных упражнений по общефизической подготовке в течение и в конце учебного года, соответствующих возрасту и году обучения.

5. Психологическая подготовка (10ч)

Теория:

Правила поведения в спортивном коллективе. Формирование спортивного характера и его роль. Воспитание жизненно-необходимых качеств. Способы психологической настройки во время занятий и перед соревнованиями. Восстановительные процедуры и разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона, музыкальные воздействия. Беседы о правильном и здоровом питании. Анализ ведения тренировочных и пищевых дневников.

6. Врачебный и медицинский контроль

Комплексный мониторинг состояния здоровья учащихся. Осуществление постоянного медицинского контроля. Плановый медицинский контроль 1-2 раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

7. Спортивные соревнования, мероприятия

Участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях различного уровня: внутренних, городских, муниципальных, региональных и др.

Резервное время (≥18ч): повторение и закрепление программного материала, индивидуальная работа, отработка навыков выполнения упражнений.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Школа синхронного плавания. Дельфиник» обучающиеся достигают определенных результатов в различных видах плавательной подготовки, в основных элементах синхронного плавания.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в познавательной, спортивной, творческой деятельности.

По окончании 1-го года обучения у обучающихся должны быть развиты:

1. Умение самостоятельно держаться на воде и выполнять плавательные упражнения с длительной задержкой дыхания;
2. Интерес и мотивация к занятиям синхронным плаванием;
3. Умение ориентироваться в пространстве бассейна.

Во окончании 2-го года обучения у обучающихся должны быть развиты:

1. Гибкость, пластичность, координация движений;
2. Умение выполнять плавательные движения синхронно, ориентируясь на действия других обучающихся и счёт;
3. Умение выполнять плавательные движения в соответствии с ритмом и темпом музыкального произведения;
4. Умение самостоятельно придумывать «танцевальные» движения в воде.

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны уметь:

1. Погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, задерживать дыхание под водой;
2. Выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
3. Выполнять фигуры из серии «Дельфиник 1» (набор фигур выполняемый обучающимися на воде для оценки уровня подготовленности, без музыкального сопровождения);
4. Сочетать плавательные движения с передвижениями синхронного плавания;
5. Перемещаться в воде с предметом (мяч, нудлс, доска и др.), сохраняя рисунок композиции или меняя его;

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять фигуры из серии «Дельфиник 3» (набор фигур выполняемый обучающимися на воде для оценки уровня подготовленности, в том числе с музыкальным сопровождением);
2. Выполнять основные передвижения синхронного плавания с помощью гребковых движений руками и передвижения на "эгбитэ" лицом, спиной и боком по ходу движения;
3. Считать музыкальный ритм и выполнять изученные движения в воде под заданный счет и с музыкальным сопровождением;
4. Применять полученные знания для выполнения фигур и участия в показательных выступлениях.

Ожидаемые результаты в оздоровительном направлении

1. Укрепление мышцы сердца.
2. Улучшение кровообращения в сосудах рук и ног.
3. Совершенствование дыхательного аппарата.
4. Профилактика и лечение нарушений осанки и сутулости, увеличение скорости роста.
5. Укрепление стопы ребёнка, предупреждение развития и лечение плоскостопия.
6. Повышение противостояния организма к различным заболеваниям.

Ожидаемые результаты в образовательном направлении

1. Владение всеми существующими техниками плавания.
2. Умение выполнять простые повороты всеми способами, старты для плавания кролем на спине и с тумбочки.
3. Развитые технические плавательные умения и навыки.
4. Знание правил соревнований в синхронном плавании.

Ожидаемые результаты в развивающем направлении

1. Умение владеть своим телом в непривычной среде, отсутствие водобоязни.
2. Хорошая физическая форма: достаточный и высокий уровень развития физических качеств (силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости, координационных возможностей).
3. Устойчивый интерес к групповым и самостоятельным занятиям плаванием.
4. Умение ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в различные фигуры, ориентироваться относительно других детей);
5. Выраженная способность к проявлению эстетических чувств: точное восприятие музыки, ее ритма, темпа, настроения.

Ожидаемые результаты в воспитательном направлении

1. Ведение здорового образа жизни, стойкое положительное отношение к физической культуре в целом и синхронному плаванию, в частности.
2. Ответственное отношение к своему здоровью.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- соблюдение правил самоконтроля и безопасности во время плавания;
- владение способами спортивной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить их;
- способность формулировать для себя новые задачи в обучении и спортивной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и спортивных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и спортивной деятельности;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

1.5. Воспитательная деятельность

1.5.1. Цели, задачи и целевые ориентиры воспитания

Общей целью воспитания в соответствии с законодательством Российской Федерации является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм по ведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право порядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, основ спортивной культуры и спортивных традиций. Информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование навыки безопасного поведения в бассейне и дисциплину на занятиях. Ребёнок учится входить и выходить из воды по правилам, держать дистанцию, реагировать на сигналы тренера, не создавать опасных ситуаций - это базовый приоритет в водной среде;
- воспитание умения работать в команде и ориентироваться на общий результат. Синхронность строится на внимании к партнёрам: держать интервал, смотреть на партнеров, действовать в едином ритме - так развивается чувство причастности к общей композиции;
- развитие волевых качеств: трудолюбия, настойчивости, умения доводить дело до конца. Через многократное повторение элементов и постепенное усложнение задач ребёнок учится ценить усилия и видеть прогресс даже в небольших деталях;
- формирование основ самоконтроля и саморегуляции. С помощью простых чек-листов, дыхательных упражнений и разбора ошибок ребёнок осваивает навыки замечать своё состояние, снижать тревожность и управлять вниманием;
- приобщение к эстетике движения и развитие чувства ритма и музыкальности. Работа с образами («будь волной», «лепестком»), разбор видео и выполнение фигур под музыку помогают видеть красоту синхронного плавания и передавать настроение через движение;
- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и регулярным нагрузкам. Через беседы, личный пример тренера и акцент на удовольствии от движения у ребёнка закрепляется установка, что спорт — это про силу, выносливость и радость от собственных достижений, а не только про победы.

Целевые ориентиры воспитания по программе:

воспитание, формирование

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, не приятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;
- традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- установки на здоровый образ жизни и содержательный досуг;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- опыта социально значимой деятельности в физкультурно-спортивных объединениях, акциях, программах.

1.5.2. Методы и формы воспитания в программе

Методы, основанные на организации деятельности и поведения

- Метод приучения к режиму и правилам безопасности. В синхронном плавании это критично: дети учатся входить в воду только по команде, соблюдать дистанцию, не толкаться, помогать партнёру. На практике: каждый урок начинается с 2–3 минут «ритуала входа» (перекличка, напоминание правил, проверка снаряжения), а в конце — «ритуал выхода» (разбор, что сделано хорошо и где были нарушения).
- Поручения и роли в группе. Даются небольшие задачи, связанные с подготовкой к занятию: раздать плавательные доски, собрать мячи, помочь младшим надеть шапочки. Для 7–11 лет важно, чтобы роль была понятной и короткой по времени (3–5 минут), тогда формируется ответственность и чувство причастности к команде.
- Коллективное выполнение фигур и перестроений. Синхронность сама по себе воспитывает дисциплину и внимание к другим: дети учатся держать интервал, реагировать на сигналы тренера, не вырываться вперёд. Хороший приём — «фигура-эстафета», где каждая подгруппа делает часть композиции, а затем все соединяют в целое.

Словесные и рефлексивные методы

- Беседа и разбор после занятия. 3–5 минут в конце урока: «Что сегодня получилось у всей группы?», «Кому было трудно и почему?», «Что сделаем лучше в следующий раз?». Для детей 7–11 лет лучше использовать простые формулировки и визуальные опоры (карточки «плюс/минус», смайлики).
- Позитивная обратная связь с конкретикой. Вместо «молодец» — «ты сегодня отлично держал строй в „звёздочке“, интервал был ровный». Это формирует адекватную самооценку и понимание, что именно важно в синхронном плавании.
- Мини-лекции и просмотр видеофрагментов. Короткие (3–5 минут) рассказы о знаменитых синхронистках, правилах соревнований, истории вида спорта. Просмотр коротких фрагментов выступлений с разбором: «видите, как они смотрят друг на друга и держат линию?»

Методы стимулирования и коррекции

- Система поощрений за командные достижения. Не только за личные успехи, но и за «лучшую синхронность группы», «самую аккуратную фигуру», «лучшую помощь товарищу». Поощрение может быть нематериальным: значок, грамота, право выбрать музыку для разминки.
- Соревновательные элементы без жёсткой конкуренции. Например, сравнение «сегодня против вчера»: «вчера мы держали фигуру 10 секунд, сегодня — 15». Это снижает тревожность и мотивирует на прогресс.
- Методы самоконтроля. Детям дают простые чек-листы: «держать голову ровно», «смотреть на соседку», «не торопиться». На суше можно проговаривать эти пункты, в воде — тренер даёт короткие сигналы.

1.5.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на экскурсиях, соревнованиях, конкурсах и мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношением друг к другу, педагогу, к выполнению своих заданий по программе и воспитательных мероприятиях.

Оценка и анализ результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится в течение реализации и после её завершения методами психолого-педагогической диагностики по методике «Изучение уровня развития качеств личности обучающихся» в рамках мониторинга результатов реализации дополнительной общеразвивающей программы, разработанного в МБУ ДО «Кежемский ЦДТ» (см. раздел настоящей программы «Формы аттестации и оценочные материалы»).

1.5.4. Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в городских, муниципальных соревнованиях по плаванию	В течение учебного года, по плану мероприятий	Конкурсные мероприятия	Личный/командный результат в соревнованиях; фото- и видеоматериалы, публикации в СМИ, официальных страницах и каналах учреждения в социальных сетях
2.	Участие в региональных (квалификационных) соревнованиях по синхронному плаванию	В течение учебного года, по плану мероприятий	Конкурсные мероприятия	
3.	Воспитательные мероприятия здоровьесберегающей направленности	По плану воспитательной работы учреждения, детского объединения	Беседы, познавательно-воспитательные мероприятия, круглый стол, просмотр видеоматериалов и т.д.	
4.	Чествование победителей соревнований	по факту	Торжественное мероприятие, чаепитие	
5.	Мероприятия детского коллектива	По плану воспитательной детского объединения	Экскурсии, встречи с интересными людьми, совместный досуг	

В соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский ЦДТ», [Нормативно-правовые документы, 5] для каждого детского коллектива составляется и согласовывается с заместителем директора по учебно-воспитательной работе календарный план воспитательной работы на каждый новый учебный год, содержащий конкретные мероприятия и сроки их проведения в учебном году.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа синхронного плавания. Дельфиник»

Таблица 3

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Количествво резервных часов	Всего часов в учебном году	Режим занятий
1,2	1.09	30.06	40	120	222	≥18	≥240	3 раза в неделю по 2 ак. часа

Таблица 3.1

Сроки проведения промежуточного, итогового контроля	
1 год обучения	**2 год обучения**
Вводные контрольные испытания – **сентябрь** Промежуточные испытания – **февраль** Итоговые (переводные) испытания – **май**	Вводные контрольные испытания – **сентябрь** Промежуточные испытания – **декабрь** Итоговые (переводные) испытания – **май**

В соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, Положением о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский ЦДТ» [Нормативно-правовые документы, 4, 6] календарный учебный график составляется ежегодно для каждой учебной группы в рамках рабочей программы к дополнительной общеразвивающей программе «Школа синхронного плавания. Дельфиник».

2.2. Материально-технические условия

Материально-техническое обеспечение

Занятия по синхронному плаванию проходят в спортивном, тренажерном, хореографическом залах, а также в чаше 25-ти метрового бассейна физкультурно-спортивного комплекса «Жемчужина» г. Кодинска на основании договора безвозмездного пользования нежилыми помещениями.

Внешний вид, оснащение бассейна и спортивных залов соответствуют санитарным нормам и требованиям, активно влияют на эмоциональную сферу занимающихся, способствуют их эстетическому воспитанию и формированию у них художественного вкуса.

Спортивный комплекс соответствует требованиям к материально-техническим условиям и предусматривает наличие:

- дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров: шириной не менее - 12 м, длиной - 25 м и глубиной не менее 2,0 м (подходящих для этапа начальной подготовки);
- тренировочного спортивного зала,
- хореографического зала,
- тренажерного зала,
- раздевалок,
- душевых,

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н.

На всех этапах занятий синхронным плаванием определяющими по значимости являются такие факторы, как чистота и прозрачность воды, освещенность акватории и соблюдение температурного режима в бассейне.

Температура воды, желательная для синхронисток, – 28–29ºС.

Требования по освещенности бассейна: для тренировочных занятий – 40 люкс, для проведения соревнований – 240 люкс.

Акустические требования занятий в бассейне предполагают хорошую слышимость естественного голоса, сигналов и команд, а также трансляции музыкального сопровождения и микрофонного усиления звука – все это необходимо для общения тренера с занимающимися и обеспечения им контроля над ситуацией в воде.

Оборудование и спортивный инвентарь

На занятиях по синхронному плаванию устанавливается специальное надводное и подводное музыкальное оборудование, что требует особого внимания к вопросам безопасности. Запрещается применение незапатентованного оборудования, использование самодельных систем подводного звучания, применение негерметизированного подключения к силовой сети.

В воде применяются ласты, плавательные лопатки, эластичная резина и другие средства для увеличения мышечных нагрузок. При занятиях на суше используются возможности универсальных спортивных залов. Минимальные требования для занятий на суше: наличие матов, гимнастической стенки, скамейки, различных утяжелителей др.

Для пластической подготовки синхронисток необходим хореографический зал с балетным станком, зеркалами, деревянным покрытием пола и музыкальным аккомпанементом.

Перечень необходимого оборудования и спортивного инвентаря

Таблица 4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Аппаратура для трансляции музыки над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации, прибор для определения звука под водой	комплект	на бассейн - 1
2	Видеокамера для подводной съемки	комплект	на бассейн - 1
3	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера - 1
4	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м 2	на бассейн - 2
5	Гантели массивные (от 1 кг до 2 кг)	пар	на тренировочный спортивный зал - 20
6	Доска для плавания	штук	на бассейн - 20
7	Колобашка для плавания	штук	на бассейн - 20
8	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал - 20
9	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал - 4
10	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	на хореографический зал - 5
11	Зеркальная стена	штук	на хореографический зал - 2

12	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал - 4
13	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал - 10
14	Коврик аэробический	штук	на тренировочный спортивный зал - 20
15	Тренажер "Страус йога"	штук	на хореографический зал - 1
16	Блок для йоги	штук	на хореографический зал - 5
17	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	На тренера - 1

Спортивная экипировка обучающегося

Таблица 5

Наименование	Единица измерения	Количество
Зажим для носа	штук	2
Кроссовки	пар	1
Купальник для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	1
Купальник для спортивных соревнований (для обязательной программы)	штук	1
Купальник тренировочный	штук	1
Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	1
Очки для плавания	штук	1
Полотенце	штук	1
Рюкзак	штук	1
Ласты	пар	1
Лопатки	пар	1
Шапочка резиновая	штук	1
Спортивный костюм с брюками (командная форма)	комплект	1
Спортивный костюм с шортами (командная форма)	комплект	1
Халат для обязательной программы (командная форма)	штук	1
Спортивный тренировочный костюм	комплект	1
Эластичная резина для растяжки	штук	2

Информационное обеспечение

– Официальный сайт Федерации водных видов спорта России. [Электрон.ресурс]. URL: https://russwimming.ru/;

– Официальная страница в ВК Федерации синхронного плавания Красноярского края. [Электрон.ресурс]. URL: https://vk.com/krassynchro ;

– Официальный сайт Российского антидопингового агентства "РУСАДА". [Электрон.ресурс]. URL: https://rusada.ru/about/contacts/ ;

– Белоковский В. Художественное плавание. [Электрон.ресурс]. URL: https://www.ckofr.com/fis/273-xudozhestvennoe-sinxronnoe-plavanie-belokovskij?ysclid=m9fm3lrhgi255962181 ;

– Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания. [Электрон.ресурс]. URL: https://www.litres.ru/book/m-n-maksimova/teoriya-i-metodika-sinhronnogo-plavaniya-29820646/ ;

– Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание». [Электрон.ресурс]. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405876543/ ;

– Приказ Министерства спорта РФ от 24 января 2024 г. N 46 «Об утверждении правил вида спорта «синхронное плавание». [Электрон.ресурс]. URL: https://base.garant.ru/408512351/ .

Кадровые условия

Программа разработана и реализуется педагогом, имеющим диплом о базовой квалификации в области «Физическая культура и спорт» с правом ведения тренерской деятельности, а также 2 спортивный разряд по синхронному плаванию. Профессиональный уровень соответствует требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования». Обладает профессионально-личностными компетенциями, необходимыми для оказания качественных дополнительных образовательных услуг детям младшего школьного и подросткового возраста.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

На вводном занятии с обучающимися проводится **беседа и диагностика физической подготовленности** в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, указанными в приложении № 1.

В течение образовательного процесса на каждом занятии педагог применяет такие методы контроля, как: **текущий контроль, педагогическое наблюдение, беседа, контрольные упражнения, промежуточные и контрольные испытания**.

Учет посещаемости занятий, успеваемости и пройденных тем ведется преподавателем в журнале учета работы детского объединения в системе дополнительного образования детей.

Занятия в первый год не должны быть ориентированы на достижение высокого результата. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение учебно-тренировочного сезона.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа синхронного плавания. Дельфиник» также включает в себя **промежуточные и контрольные испытания**.

Перед завершением учебно-тренировочного сезона учащийся обязан сдать (выполнить) **контрольно-переводные нормативы**, свидетельствующие о результативности занятий и качестве усвоения теоретического и практического содержания программы. В случае сдачи нормативов, ребенок переводится на второй год обучения либо считается окончившим обучение с выдачей соответствующего документа. Учащимся, не выполнившим контрольно-переводные нормативы, предоставляется возможность повторить обучение по учебной программе 1 (2) года обучения и продолжить занятия в школе синхронного плавания. В случае непосещения тренировок, ребенок отчисляется приказом учебной организации по итогу года.

Оценка уровня техники выполнения фигур синхронного плавания осуществляется в баллах.

Собеседование с детьми и родителями позволяет определить степень заинтересованности в дальнейшем продолжении занятий и с учётом уровня подготовленности принять решение о зачислении детей на следующий этап обучения.

Соревнования в синхронном плавании – часть учебно-тренировочного процесса, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в спортивных состязаниях. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения учащимися навыков и умений, предусмотренных программой, в том числе приобретение соревновательного опыта.

Соревнования в синхронном плавании по своему характеру делятся на индивидуальные и групповые виды. Возраст участников определяется по году рождения на 31 декабря года проведения соревнований. Основные соревнования, в которых планируется участие со второго года обучения – Первенство края по синхронному плаванию.

Формой промежуточного и итогового контроля является также **мониторинг** результатов реализации программы. **Предметные, личностные, метапредметные результаты** освоения программы фиксируются в течение учебного года в **диагностических картах мониторинговых исследований** в соответствии с Положением о мониторинге (оценке) результатов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Кежемский ЦДТ» [Нормативные документы, 5].

1. Изучение уровня развития качеств личности обучающихся (адаптированный вариант метода изучения воспитанности М.И. Шиловой) – проводится трижды (октябрь, январь, май).

2. Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка, ключевые общеобразовательные компетенции) – проводится дважды (по окончанию I полугодия и учебного года).

Данные мониторинга обрабатываются педагогом совместно с психологом. Полученная информация позволяет не только оценить результативность образовательной работы по программе, но и определить индивидуальную траекторию продвижения каждого обучающегося и всего детского коллектива, определить направления как индивидуальной образовательной работы, так и воспитательной работы с учебными группами.

2.4. Методические материалы

Принципы обучения

Модульный принцип

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течении месяца педагог разучивает с обучающимися новый материал. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья – закреплению. Четвертая – усовершенствование пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, так как освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Принцип сознательности и активности

На этапе начальной подготовки необходимо давать задания на дом – зарисовать упражнение или фигуру, отработать элемент у зеркала, сделать самостоятельно комплекс специальных упражнений, прослушать музыку, а по мере роста спортивной подготовки рекомендуется предоставлять спортсменкам возможность активно участвовать в постановочном процессе. Сначала это могут быть небольшие двигательные миниатюры на суше и в воде, а затем и соучастие в постановке произвольных программ, подбора костюма и прически.

Для углубления интереса целесообразно рекомендовать детям вести спортивный дневник, посещать соревнования, участвовать в показательных выступлениях, присутствовать на тренировках ведущих спортсменок, посещать культурные мероприятия – спектакли, выставки, концертные программы. Общение с настоящим искусством необходимо спортсменкам с раннего возраста.

Существенным моментом при начальном обучении является строгое выполнение техники безопасности. Необходимо научить детей оказывать друг другу помощь, страховку при выполнении упражнений на задержку дыхания. Работа в парах (активное растягивание, выполнение обязательных фигур) или в группе («сухая» тренировка) прививает навыки самоанализа, самоконтроля и осмысления своих движений.

Большое значение в повышении активности детей играет их участие в жизни спортивного коллектива. Регулярное проведение бесед, выпуск (совместно с родителями) стенгазет, посещение культурных мероприятий способствует сплачиванию коллектива, воспитывает чувство дружбы.

Принцип наглядности

Особенно важную роль в процессе обучения имеет наглядность. Словесному объяснению отводится большое место в процессе обучения. Однако не всегда рассказ может дать ясные и точные представления о движении, тем более что большая часть движений спортсменок-синхронисток проходит под водой. Освоить большой комплекс специальных передвижений, основных позиций и простейших фигур невозможно без зрительного восприятия, четких представлений и ясного понимания движения.

На занятиях могут использоваться видеоматериалы, учебные фильмы, слайды (с планшета или др. мобильного устройства с бортика бассейна). Все это создает правильное представление о технике изучаемых движений, повышает качество сознательного управления двигательной деятельностью, помогает соотнести их с собственными ощущениями.

Принцип доступности и индивидуализации

Доступность и индивидуализация заданий находятся в тесной взаимосвязи с возрастом, физической подготовкой и психическим состоянием занимающихся. Границы доступного в процессе обучения могут изменяться – недоступное на одном году обучения становится доступным на следующей ступени, т.к. в процессе тренировок постепенно возрастает физическая, координационная и психологическая готовность к освоению двигательных действий.

Определить меру доступного преподаватель может на основании учебных и тестирующих программ. Учебный материал по своему объёму сложности и интенсивности должен соответствовать физическому и техническому потенциалу юных спортсменок.

Принцип систематичности и постепенного повышения требований

Принцип систематичности и постепенного повышения требований базируется на таких известных положениях, как регулярность, последовательность, чередование нагрузок и отдыха, преемственность учебных упражнений и заданий.

Все, кто целенаправленно занимаются синхронным плаванием, понимают, что регулярные занятия дают значительно больший эффект, чем эпизодические. Очень сложно приобрести «чувство воды», способность равновесия и балансирования в воде, геометрической точности, достичь определенного уровня развития физических, технических качеств и функциональных возможностей. В то же время достаточно относительно небольшого перерыва, чтобы все это потерять. Непрерывность учебно-тренировочного процесса обеспечивается системой оптимального чередования нагрузок и отдыха.

Принцип систематичности включает несколько **методических правил:** от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Основа прочного обучения – многократное повторение упражнений.

Однако однообразное повторение быстро утомляет учащихся, рассеивает их внимание, поэтому необходимо варьировать занятия и упражнения, особенно на первых этапах обучения. Нужно чаще включать в урок игровые моменты, музыку, широко использовать спортивный инвентарь (ласты, круги, манжеты и различные резиновые игрушки).

Принцип безопасности

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

Зона риска синхронного плавания связана с двумя основными позициями:

а) длительной задержкой дыхания спортсменами;

б) долговременной работой в позиции обратной вертикали.

Глубина бассейна должна соответствовать характеру исполняемых упражнений и, напротив, исполняемые движения должны учитывать реальные особенности бассейна (например, нельзя в мелком бассейне делать упражнения, связанные с риском удариться о дно).

Проплывания дистанций под водой (проныривания) должны заканчиваться в мелкой части бассейна и обеспечиваться страховкой партнёра.

Участие спортсменов в исполнении произвольных композиций требует согласованности действий партнёров, соблюдения правильного счета, особой внимательности при исполнении движений с большой амплитудой и акробатических движений и поддержек.

Совместная работа предполагает отсутствие колющих, царапающих элементов в спортивном костюме, головном уборе и на теле спортсмена.

Долговременное пребывание в позиции обратной вертикали должно сопровождаться компенсирующими упражнениями в позиции прямой вертикали и в горизонтальной плоскости, выполняемыми в воде и в зале.

Во избежание растяжения мышц и связок, травм суставов требуется соблюдение общих правил спортивной тренировки, связанных с разогреванием мышц, постепенным усилением нагрузок, сочетанием нагрузок и расслаблений в ходе тренировочного процесса, формирование устойчивости психики, развитие навыков к аккумуляции внимания, физической и психической энергии в наиболее напряженные и ответственные моменты тренировочного процесса и соревновательной практики.

В обеспечении безопасности на воде в синхронном плавании существенна профилактика, заключающаяся прежде всего в изложении, запоминании и следовании правилам безопасности в спортивной тренировке.

Основные этапы и методы обучения в синхронном плавании

Формирование двигательных навыков при обучении

В процессе занятий синхронным плаванием решаются задачи формирования двигательных навыков и умений. Механизм формирования навыка происходит по общей психологической схеме: иррадиация процессов возбуждения, концентрация, стабилизация и автоматизация.

В первой фазе необходимо обеспечить начальную школу движений. Движения усваиваются в «грубой» форме. Во второй – осуществляется корректировка, уточнение и дифференцирование движений, приспособление к изменяющимся условиям.

Вся двигательная деятельность синхронисток связана непосредственно с психологическими процессами – ощущениями, восприятием, представлениями.

Мышечно-двигательные ощущения помогают почувствовать спортсменке правильное положение тела на суше и в водной среде, дают представления о движении тела и взаиморасположении его частей, о сокращении, растяжении и расслаблении мышц. Движение становится навыком, когда удается его делать без особого участия мозговой деятельности, вместо произвольного сознательного движения появляется движение бессознательное (автоматическое). Навык тогда хорош, целесообразен, когда он непринужденный, дающий свободу и гармоничность движению.

Этапы обучения

В процессе обучения двигательным действиям в синхронном плавании можно выделить этап начального разучивания, углубленного разучивания и совершенствования двигательных действий.

На этапе начального разучивания создается общее (предварительное) представление об изучаемом движении. Очень важно правильно объяснить и показать упражнение, дать точное терминологическое наименование.

Этап углубленного разучивания преследует цель совершенствования и уточнения техники. Многократные повторения позволяют дифференцировать движения, улучшить ведущие звенья техники. На этом этапе эффективны детальные пояснения техники. По мере наработки автоматизма движений увеличивается число повторений, использование дополнительных отягощений (пояса, манжетки, костюм пловца), уменьшение интервалов отдыха. Все это требует точного контроля и самоконтроля в оценке движений. Если тренер и ученик видят, что увеличение нагрузки способствует появлению новых ошибок в технике, следует срочно провести корректировку нагрузки (искажение техники часто возникает при использовании отягощений).

Этап совершенствования обеспечивает совершенное владение двигательным действием. Закрепляется навык владения техникой на основе органического соединения процесса совершенствования техники и воспитания физических качеств. На основе детальных изменений в кинематической, динамической и ритмической структуре расширяется вариативность и диапазон технических движений, завершается индивидуализация возможностей спортсменок в спортивной технике. На данном этапе особое значение приобретает оценка качества движений.

Методы обучения и преподавания в синхронном плавании

К общеизвестным методам обучения относятся – метод упражнения, игровой и соревновательный методы. Эти методы базируются на педагогических методах словесного объяснения и наглядности.

Метод упражнения предусматривает многократное повторение движений, направленных на овладение спортивной техникой.

В синхронном плавании в процессе изучения техники обязательных и произвольных упражнений широко используется целостно-раздельная система обучения. Первоначально создается целостное представление об изучаемом движении – фигуре, «связке», композиции. Это достигается словесными и наглядными методами. Далее происходит деление движения на элементы, позиции, переходы, которые последовательно изучаются и отрабатываются. Соединение в целостные движения происходит после качественного освоения техники отдельных элементов (позиций).

В процессе обучения технике синхронного плавания широко применяются подготовительные и подводящие упражнения на суше и в воде, которые, в свою очередь, развивают мышечно-двигательную чувствительность и ускоряют процесс овладения сложнокоординационными движениями.

На занятиях синхронным плаванием используются вариативные проплывы или видоизмененные способы спортивного плавания. Например, плавание кролем на груди с высокоподнятой над водой головой и локтем, ходьба с попеременной работой ног брассом в вертикальном положении (в синхронном плавании стойка на ногах получала название «эгбитэ», а соответствующее передвижение по бассейну – ходьба в «эгбитэ»), плавание на боку с вращением вокруг продольной оси, плавание на груди с использованием попеременных брассовых и кролевых движений ногами и руками («кик-пуль-кик»).

К подготовительным и подводящим упражнениям нужно отнести специальные передвижения, выполнение основных позиций синхронного плавания на суше и в воде, исполнение простейших фигур.

Все виды подготовительных и подводящих упражнений способствуют освоению целостной структуры движения и помогают росту спортивной подготовленности.

Эффективному обучению в синхронном плавании способствует облегчение или усложнение выполнения движений. Для облегчения исполнения фигур широко используются поддерживающие средства. В качестве поддерживающих средств успешно применяются колобашки, плавательные доски и др.

При освоении новых движений преподаватель может оказать активную помощь своим ученикам как на суше, так и воде. Стоя на бортике бассейна, может с помощью шеста задавать направление движения или препятствовать непредусмотренным наклонам и проплывам, осуществлять корректировку позиций. На суше – контролировать позиции на полу или на снарядах.

Усложнение условий, как правило, занимает меньшее место на начальных этапах обучения и приобретает большую значимость на этапах углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования. К приемам, усложняющим процесс обучения, можно отнести переход к обучению фигурам в глубоком бассейне, выполнение элементов и «связок» с длительной задержкой дыхания, выполнение элементов и фигур с отягощениями, с закрытыми глазами, без внешних ориентиров (в центре бассейна, вдали от бортика) и др.

Игровой метод

В процессе обучения и тренировки во многих видах спорта широко используется игровой метод обучения. Это связано с тем, что спортсменкам приходится длительное время выполнять однообразные и монотонные задания, поэтому игровые формы работы необходимы. Игры являются одним из эмоциональных средств и методов обучения. Они применяются для повторения и совершенствования техники. Коллективные игры имеют большое воспитательное значение – помогают формированию чувства ответственности и коллективизма.

Дети младшего возраста лучше воспринимают сюжетные игры. На занятиях в воде это легко сделать. Можно подражать лягушатам, выполняя проходы в «эгбитэ»; нырять, как дельфины, плавать, как рыбы. В лексиконе синхронного плавания очень много óбразных названий: «фламинго», «барракуда», «цапля», «лосось», «журавль» и др. Эти аналогии могут использоваться и в игровых ситуациях.

Сюжетные игры постепенно уступают место играм с мячом, эстафетам, комическим прыжкам в воду, всевозможным развлечениям на воде, подготовке показательных номеров.

Игровой метод в синхронном плавании используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности и может явиться действенным средством воспитания нравственных качеств личности.

Соревновательный метод

Соревновательный метод занимает центральное место в процессе физического воспитания и применяется для решения разнообразных задач: выработки физических и воспитания морально-волевых качеств, совершенствования умений, навыков и способностей, для сопоставления реальных спортивных достижений – проверки тренированности.

Исключительную роль соревновательный метод играет в нравственном воспитании. Борьба за высокое достижение, первенство, победу способствует воспитанию у спортсменов целеустремленности, настойчивости, самообладания и других качеств.

В синхронном плавании официальные соревнования проводятся по обязательной и произвольной программе. При выполнении фигур обязательной программы спортсменка демонстрирует техническое мастерство – рациональность и эффективность владения спортивной техникой. В произвольных программах – свою индивидуальность, оригинальность, сложность и синхронность.

Такие состязания, как тренировочные старты, контрольные прикидки на неофициальных соревнованиях, тестирования и показательные выступления обладают всеми признаками спортивного соревнования и, несмотря на некоторые отличия от официальных соревнований, действующих на основании нормативных документов, органически занимают достойное место в практике синхронного плавания.

Средства обучения

К основным средствам обучения в синхронном плавании следует отнести:

– общеразвивающие и специальные упражнения на суше;

– имитационные упражнения;

– элементы спортивного плавания и простых прыжков в воду;

– упражнения для изучения техники и устранение ошибок в технике;

– хореографические и акробатические упражнения.

Как самостоятельный вид средства обучения, связанный со всеми вышеперечисленными видами, рассматривается применение в учебном процессе технических средств обучения.

Общеразвивающие и специальные упражнения на суше

На этапе начальной подготовки общеразвивающие и специальные упражнения на суше способствуют физическому развитию занимающихся, приобретению начальных навыков движения, выработке осанки и устранению недостатков в физической подготовленности. Этот вид упражнений может выполнять функцию разминки перед занятием в воде.

К таким упражнениям относятся: строевые, ходьба и бег, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах, специальные гимнастические и хореографические упражнения, специальные упражнения с элементами синхронного плавания.

Имитационные упражнения

Имитационные упражнения выполняются на суше и в воде, самостоятельно или с помощью партнера. Они имитируют различные элементы техники – гребки, основные позиции, простейшие фигуры или переходы внутри фигуры.

Элементы спортивного плавания и простейших прыжков в воду

Знакомство с подготовительными упражнениями в воде и с основными элементами спортивных способов плавания составляет основу навыка как плавания, так и синхронного плавания. Упражнения в лежании, скольжении, простейшие гребковые движения, облегченные способы плавания служат базой для разучивания техники основных спортивных и стилизованных видов плавания.

Простейшие прыжки в воду (соскоки, спады с бортика бассейна или с трамплина) индивидуально или коллективно являются важным шагом по преодолению чувства страха при погружении под воду.

Упражнения для изучения техники и устранения ошибок в технике

На начальном этапе обучения особое место отводится изучению специальных гребков синхронного плавания, которые позволяют сохранять равновесие тела в воде как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости или передвигаться по поверхности воды. Комплексы упражнений, подобранные для освоения техники и устранения ошибок в технике гребковых движений, способствуют последовательному обучению более сложных технических упражнений – специальных передвижений, основных позиций, простейших фигур и плоскостных построений.

Хореографические и акробатические упражнения

Основное содержание занятий хореографией связано с изучением элементов классической хореографии, которая способствует воспитанию двигательной культуры.

Акробатическая подготовка имеет свои особенности и характеризуется на этапах обучения как «пластическая акробатика» и включает простейшие кувырки, перевороты, мосты, стойки и др. Эти упражнения могут применяться на занятиях в сочетании с движениями свободной пластики.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по синхронному плаванию;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование.

Для оказания инструктивно-методической помощи подобран **информационный материал** – учебные пособия по теории и методике физического воспитания, программы по видам спорта, медицины, методические пособия.

Имеется компьютерная, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса. Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Занятия носят практический характер, не менее 2/3 всего времени отводится на физические упражнения.

Теоретические занятия и занятия по психологической подготовке проходят в виде коротких бесед, информирования на каждом занятии, а также в учебном кабинете центра детского творчества, оборудованном учебной мебелью, компьютером с выходом в

интернет, экраном, проектором, в те дни, когда физкультурно-спортивный комплекс закрыт на санитарный день и профилактические работы.

В рамках реализации программы используется **дидактический материал**:

- методическая литература для педагога (см. список литературы);
- рекомендованные литературные источники для родителей и детей (см. список литературы);
- разработки занятий, в том числе для дистанционного обучения;
- памятки, буклеты для обучающихся и родителей по здоровому образу жизни, антидопингу, ценностям спорта и др.;
- медиапрезентации и видеоматериалы по теоретическому содержанию программы и психологической подготовке;
- положения спортивных и конкурсных мероприятий;
- диагностические карты мониторинга результативности реализации образовательной программы;
- инструкции по технике безопасности.

2.5. Рабочая программа

В соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества», Положением о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский ЦДТ» [Нормативно-правовые документы, 4, 6] для каждой учебной группы по программе «Школа синхронного плавания. Дельфиник» составляется рабочая программа на каждый новый учебный год, содержащая особенности организации образовательного процесса для конкретного контингента обучающихся и условий реализации программы, календарный учебный график, календарно-тематический план.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» [Электрон.ресурс]. URL: Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1095 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "синхронное плавание" | Документы ленты ПРАЙМ: ГАРАНТ.РУ (Дата обращения 15.08.2026).
2. Приказ Министерства спорта РФ от 24 января 2024 г. N 46 «Об утверждении правил вида спорта «синхронное плавание» [Электрон.ресурс]. URL: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.01.2024 N 46 "Об утверждении правил вида спорта "Синхронное плавание" (документ не действует) | ГАРАНТ (дата обращения 15.08.2026).
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»: [Электрон.ресурс]. URL: /http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/ (Дата обращения 15.08.2026).
4. Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский ЦДТ» // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский ЦДТ. https://цдт-кодинск.рф/. 2021-2026.
5. Положение о мониторинге (оценке) результатов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Кежемский ЦДТ» // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский ЦДТ. https://цдт-кодинск.рф/. 2021-2026.
6. Положение о рабочей программе к дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский ЦДТ» // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский ЦДТ». https://цдт-кодинск.рф/. 2021-2026.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (зарегистрирован 02.06.2026 №86855).
8. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электрон.ресурс] // Консультант Плюс. – URL: Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226) \ КонсультантПлюс (consultant.ru) (Дата обращения 15.08.2026).
9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»: [Электрон.ресурс]. // http://static.government.ru/ - 2022-2026. - URL: 3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf (government.ru) (Дата обращения 15.08.2026).
10. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Кежемский центр детского творчества» // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский ЦДТ». https://цдт-кодинск.рф/. 2021-2026.
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электрон.ресурс] // Консультант Плюс. – 2019-2026. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (Дата обращения 15.08.2026).

Литература для педагога

1. Белоковский В. Художественное плавание. [Электрон.ресурс]. URL: https://www.ckofr.com/fis/273-xudozhestvennoe-sinxronnoe-plavanie-belokovskij?ysclid=m9fm3lrhgi255962181 (Дата обращения 15.08.2026).
2. Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания. [Электрон.ресурс]. URL: https://www.litres.ru/book/m-n-maksimova/teoriya-i-metodika-sinhronnogo-plavaniya-29820646/ (Дата обращения 15.08.2026).
3. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ Составитель Аглиулина Р.Ф. и др.- Красноярск.: Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края, 2026.
4. Официальная страница в ВК Федерации синхронного плавания Красноярского края. [Электрон.ресурс]. URL: https://vk.com/krassynchro (Дата обращения 15.08.2026).
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства "РУСАДА". [Электрон.ресурс]. URL: https://rusada.ru/about/contacts/ (Дата обращения 15.08.2026).
6. Официальный сайт Федерации водных видов спорта России. [Электрон.ресурс]. URL: https://russwimming.ru/ (Дата обращения 15.08.2026).
7. Сафонов В. Психология спортсмена: слагаемые успеха. / В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017. – 288 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Алексин Н.В. Что такое? Кто такой? - М.: Педагогика - Пресс, 1992. - 415с.
2. Васильков Г.А. От игр к спорту. – М., 1995. – 80с.
3. Головихин Е. Как воспитать чемпиона (в спорте, учебе, жизни). - ООО «Издательские решения», 2018.- 256с.
4. Елкина Н. В. Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития, 1997. – 220с.
5. Ермакова А. Танцующая в воде.- М.: Амрита, 2015. - 112 с.
6. Сермеев Б.В., Атаев А.К. Физическое воспитание в семье. - Киев, 1996.- 291с.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. Здоровый образ жизни. – М.: Издательство АСТ -ЛТД, 1997. - 448с.

Приложение 1

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ПРОГРАММУ «ШКОЛА СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ. ДЕЛЬФИНИК»

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

Приложение 2

I. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ГРЕБКАМ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

Процесс обучения в синхронном плавании начинается с овладения основными плавательными движениями, модификациями спортивных способов плавания и вариативными проплывами, освоения основных гребковых движений и специальных передвижений, базовых позиций и простейших фигур, элементов произвольных композиций.

Основные плавательные движения – спортивные способы плавания – постоянно присутствуют в процессе начального обучения и начальной спортивной тренировки. Они являются фундаментом для построения правильной техники синхронного плавания.

Используются модификации спортивных способов плавания: кроль на груди с высокоподнятой головой, брасс на груди с попеременной работой ног, на боку с помощью движений ног брассом, руки кролем и ноги дельфином, кроль и кроль на спине с вращением вокруг продольной оси.

Применяются вариативные проплывы: передвижения по поверхности воды с попеременной сменой кролевых и брассовых движений («кик» и «кик-пуль-кик»), проходы в вертикальном положении по поверхности воды («эгбитэ»).

1.1. ПЛОСКИЙ ГРЕБОК

Обучение плоскому гребку нужно начинать на суше (на бортике бассейна или в зале), стоя у стола или у стены, лежа на полу или на широкой гимнастической скамейке.

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. На стол с гладкой поверхностью положить вытянутые перед собой руки ладонями вниз. Кисти рук твердые и плоские. Сначала упражнение выполняется одной рукой. Движение кисти направлено кнаружи и начинается с приподнимания мизинца и поворота кисти на 45º к поверхности стола, при этом большой палец движется, касаясь его поверхности. В крайней точке ладонь разворачивается большой палец приподнимается, мизинец касается стола – кисть движется в противоположном направлении (вовнутрь). Амплитуда движения – 30–40 см от исходной позиции. Упражнение повторяется несколько раз, затем исполняется другой рукой, после чего – двумя руками одновременно. При этом кисти движутся разнонаправленно.

Упр. 2. Встать спиной к стене, выпрямленные ладони прижать к ее поверхности. Выполнить движения, аналогичные описанным в упр. 1. При этом необходимо следить, чтобы верхняя часть руки (плечо) была относительно неподвижна.

Упр. 3. То же, лежа спиной на широкой гимнастической скамейке или на полу.

Упр. 4. Лечь на пол, вытянуть руки вдоль туловища, выпрямленные ладони положить на теннисные мячи. Катать мячи ладонями от себя – к себе, сохраняя кисть плоской.

Упражнения в воде

Упр. 5. Исполняется в мелком бассейне. Встать на дно, наклониться, прямые руки вытянуть вперед вдоль поверхности воды. Выполнить разученные на суше движения руками (плоский гребок).

Упр. 6. Лечь спиной на воду параллельно бортику, взяться за него рукой, выполнить гребковые движения свободной рукой. То же, сменив позицию на противоположную.

Упр. 7. Лечь спиной на воду перпендикулярно бортику, касаясь его пальцами ног, выполнить гребковые движения двумя руками одновременно.

Упр. 8. То же с поддержкой партнера за стопы ног или под поясницу.

Упр. 9. То же с использованием поддерживающих средств (доски, круга).

Упр. 10. Групповое. По команде тренера спортсменки ложатся спиной на воду и

выполняют плоский гребок, пытаясь удержать себя как можно дольше на поверхности воды без продвижений (на месте). Объявляется победитель.

Типичные ошибки

Положение корпуса согнутое, голова взята на себя; недостаточная глубина погружения кистей (брызги и волнообразования при исполнении гребка); неправильное положение кисти (сгиб или разгиб пальцев, разведение пальцев); неравномерность давления кистей на воду.

Методические указания

Следить за тем, чтобы корпус был прямым, ноги вытянутыми, таз поднят к поверхности воды, плечи отведенными назад; важно, чтобы спортсменка держала голову на поверхности воды (смотрела в потолок), чтобы руки работали на уровне бедер, кисти были плоскими, пальцы сомкнутыми. При обучении плоскому гребку рекомендуется применять лопатки или удерживать пальцы вместе с помощью широкой резины.

1.2. СТАНДАРТНЫЙ ГРЕБОК

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Стоя вертикально выполнить имитацию стандартного гребка.

Упр. 2. То же, лежа спиной на полу или на широкой гимнастической скамейке.

Упр. 3. Исполняется у шведской стенки. Лечь на гимнастическую скамейку головой к шведской стенке, перекинуть резину через перекладину, взяться за нее руками и выполнить гребковые движения. Угол и степень натяжения резины произвольные.

Упр. 4. Лечь на пол, вытянуть руки вдоль туловища, выпрямленные ладони положить на теннисные мячи. Катать мячи ладонями от себя – к себе, сохраняя кисть разогнутой.

Упражнения в воде

Упр. 5. Исполняется в мелком бассейне. Встать на дно, наклониться, прямые руки вытянуть вперед вдоль поверхности воды. Выполнить разученные на суше движения руками (стандартный гребок), одновременно передвигаясь мелкими шагами по дну спиной вперед.

Упр. 6. Лечь спиной на воду параллельно бортику, касаясь его одной рукой, выполнить гребковые движения свободной рукой. То же, сменив позицию на противоположную.

Упр. 7. Лечь спиной на воду перпендикулярно бортику, касаясь его пальцами ног, выполнить гребковые движения двумя руками одновременно, проплыть при этом на 2–3 м головой вперед.

Упр. 8. То же с поддержкой партнера за стопы ног или под поясницу.

Упр. 9. То же с использованием поддерживающих средств (доска, круг).

Упр. 10. Лечь спиной на воду, оттолкнуться ногами от бортика, проплыть отрезок 8–10 м, выполняя стандартный гребок двумя руками.

Упр. 11. Групповое. Спортсменки ложатся друг за другом спиной на воду, зацепляются стопами ног за шею впереди стоящего партнера, выполняют стандартный гребок в парах или тройках.

Упр. 12. То же в виде эстафетного плавания.

Типичные ошибки

При исполнении гребка отсутствуют продвижения головой вперед; в положении корпуса и головы ошибки те же, что при исполнении плоского гребка.

Методические указания

Для продвижения спортсменки головой вперед в позиции «на спине» следует во время гребка давить на воду ладонью и держать пальцы приподнятыми.

1.3. ОБРАТНЫЙ ГРЕБОК

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Стоя выполнить имитацию обратного гребка.

Упр. 2. То же, лежа спиной на полу или на широкой гимнастической скамейке.

Упр. 3. Исполняется у шведской стенки. Лечь на гимнастическую скамейку ногами к шведской стенке, перекинуть резину через перекладину, взяться за нее руками и выполнить гребковые движения. Угол и степень натяжения резины произвольные.

Упр. 4. Лечь на пол, вытянуть руки вдоль туловища, выпрямленные ладони положить на теннисные мячи. Катать мячи ладонями от себя – к себе, сохраняя кисть согнутой.

Упр. 5. Взять тренировочную резину за концы, встать на ее середину ногами, выполнить имитацию обратного гребка.

Упражнения в воде

Упр. 6. Исполняется в мелком бассейне. Встать на дно, наклониться, прямые руки вытянуть вперед вдоль поверхности воды. Выполнить разученные на суше движения руками (обратный гребок), одновременно передвигаясь мелкими шагами по дну грудью вперед.

Упр. 7. Лечь спиной на воду параллельно бортику, касаясь его одной рукой, выполнить гребковые движения (обратный гребок) свободной рукой. То же, сменив позицию на противоположную.

Упр. 8. Лечь спиной на воду перпендикулярно бортику, касаясь его головой, выполнить гребковые движения двумя руками одновременно, проплыть отрезок 8–10 м вперед.

Упр. 9. То же с поддержкой партнера за стопы ног или под поясницу.

Упр. 10. То же с использованием поддерживающих средств (доска, круг).

Упр. 11. Лечь спиной на воду, оттолкнуться ногами от бортика, проскользить на спине, проплыть отрезок 8–10 м, выполняя стандартный гребок двумя руками, развернуться и доплыть до бортика, исполняя обратный гребок.

Упр. 12. Групповое. Спортсменки ложатся друг за другом спиной на воду, зацепляются стопами ног за шею впереди стоящего партнера, выполняют обратный гребок в парах или тройках.

Упр. 13. То же в виде эстафетного плавания.

Типичные ошибки

При исполнении гребка отсутствует продвижение стопами вперед; в положении корпуса и головы ошибки те же, что при исполнении плоского гребка.

Методические указания

Для продвижения спортсменки стопами вперед в позиции «на спине» следует во время гребка держать кисти рук согнутыми и выполнять базовые движения у бедер. Следить, чтобы не было брызг.

1.4. «КАНОЭ» (СМЕШАННЫЙ ГРЕБОК)

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Стоя выполнить имитацию смешанного гребка.

Упр. 2. То же, лежа на груди на полу или на гимнастической скамейке.

Упр. 3. Исполняется у шведской стенки. Лечь на гимнастическую скамейку

головой к шведской стенке, перекинуть резину через перекладину, взяться за нее руками и выполнить гребковые движения. Угол и степень натяжения резины произвольные.

Упражнения в воде

Упр. 4. Исполняется в мелком бассейне. Встать на дно, наклониться вперед (голову можно приподнять), прямые руки вытянуть вдоль туловища. Выполнить разученные на суше движения руками («каноэ»), одновременно передвигаясь мелкими шагами по дну грудью вперед.

Упр. 5. Лечь грудью на воду параллельно бортику, касаясь его одной рукой, выполнить гребковые движения («каноэ») свободной рукой. То же, сменив позицию на противоположную.

Упр. 6. Лечь грудью на воду перпендикулярно бортику, касаясь его пальцами ног, выполнить гребковые движения двумя руками одновременно, проплыть при этом на 2–3 м головой вперед.

Упр. 7. То же с поддержкой партнера за стопы ног или под поясницу.

Упр. 8. То же с использованием поддерживающих средств (доска, круг).

Упр. 9. Лечь грудью на воду, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть отрезок до 10 м, выполняя смешанный гребок двумя руками.

Упр. 10. Групповое. Спортсменки выстраиваются у бортика в линию, ложатся грудью на воду, касаясь бортика пальцами ног, стартуют и проплывают отрезок – кто быстрее?

Упр. 11. То же в виде эстафетного плавания.

Типичные ошибки

Положение корпуса недостаточно прогнутое, мышцы туловища расслаблены, ноги притоплены; давления кистей на воду неравномерно; при гребке образуются брызги и волны.

Методические указания

Прогнуться в пояснице за счет отведения плеч назад и подъема головы вверх; для устранения притопленности стоп следует напрячь мышцы ног, спины и живота; необходимо соблюдать равномерное давление ладоней на воду в фазе отведения и приведения, удерживать кисти рук на уровне бедер, для устранения волнообразования.

1.5. МОДИФИКАЦИИ СТАНДАРТНОГО И ОБРАТНОГО ГРЕБКОВ – «ПРОПЕЛЛЕР»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Стоя, имитация гребка.

Упр. 2. Лежа на спине на скамейке, руки за головой – имитация гребковых движений.

Упр. 3. Лежа на скамейке, спиной к шведской стенке. Разучивание гребка с резиной.

Упр. 4. Упражнение выполняется в парах. Лечь на пол, головами друг к другу, на расстоянии вытянутой руки. Упираясь ладонями, выполнить сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения в воде

Упр. 5. Лечь на спину параллельно бортику, одной рукой взяться за желоб, другой выполнить гребковые движения. То же другой рукой.

Упр. 6. Лечь на спину, руки перевести за голову, ладонями упереться в бортик. Оттолкнуться руками, проскользить как можно дальше.

Упр. 7. Лечь на спину, ноги положить на желоб (бортик бассейна или дорожку).

Выполнять имитацию гребковых движений.

Упр. 8. Разучивание гребка «пропеллер» с поддержкой партнера (за ноги или под поясницу).

Упр. 9. То же с использованием поддерживающих средств (доска, круг).

Упр. 10. Самостоятельное выполнение гребка (длина проплываемых отрезков по заданию тренера).

Типичные ошибки

Положение корпуса согнутое, голова взята на себя; мышцы туловища расслаблены, ноги тонут; недостаточная глубина погружения кистей рук (брызги и волнообразование при выполнении гребка); отсутствие слитности при попеременных движениях рук.

Методические указания

Максимально вытянуть корпус и ноги, голову прижать к воде, смотреть в потолок; руки слегка согнуты в локтевых суставах, кисти рук в моменты отведения приведения должны равномерно давить на воду.

1.6. «ОМАР»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лежа на скамейке на груди, руки на вису, имитация гребка.

Упр. 2. В парах. Лечь на скамейку на грудь, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки. Упираясь ладонями, выполнить сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упр. 3. Лечь на скамейку на грудь, лицом к шведской стенке. Выполнить гребковые движения с резиной.

Упражнения в воде

Упр. 4. Лечь на грудь параллельно бортику, одной рукой взяться за желоб, другой выполнить гребковые движения. То же другой рукой.

Упр. 5. Лечь на грудь, руки вывести вперед и ладонями упереться в бортик. Оттолкнуться руками, проскользить как можно дальше.

Упр. 6. Разучивание гребка «омар» с поддержкой партнера (за ноги или под живот).

Упр. 7. То же с использованием поддерживающих средств (доска, круг).

Упр. 8. Самостоятельное выполнение гребка (длина проплываемых отрезков по заданию тренера).

Упр. 9. Эстафета «Кто быстрее проплывет?» Штрафные очки начисляются, если участники задевают ногами дорожки.

Упр. 10. Игра «Тоннель». Двое играющих берутся за руки и поднимают их вверх на 40–50 см над водой. Остальные встают друг за другом и выполняют передвижение «омар». Задача – проплыть тоннель и не задеть его ногами.

Типичные ошибки

Мышцы туловища и ног расслаблены, голова поднята над водой, прогиб в пояснице или сгиб в тазобедренных суставах, ноги тонут; изменение направления движения из-за ошибки в положениях кистей рук.

Методические указания

Натянуть мышцы; использовать ориентиры для соблюдения направления движения.

1.7. «ОБРАТНЫЙ ПРОПЕЛЛЕР» («ДЕЛЬФИН»)

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лежа на скамейке, руки на вису, имитация гребка (тоже на горке матов).

Упр. 2. Лежа на скамейке у шведской стенки, выполнение гребка с резиной.

Упражнения в воде

Упр. 3. Лечь на спину параллельно бортику, одной рукой взяться за желоб, другой выполнить гребковые движения. То же другой рукой.

Упр. 4. Лечь на спину, руки за головой, ногами упереться в бортик. Оттолкнуться ногами, проскользить как можно дальше.

Упр. 5. Лечь на спину, ногами упереться в бортик. Оттолкнуться и выполнить гребковые движения.

Упр. 6. Разучивание гребка с поддержкой партнера.

Упр. 7. То же с использованием поддерживающих средств (доска, круг).

Упр. 8. Самостоятельное выполнение гребковых движений (длина проплываемых отрезков по заданию тренера).

Упр. 9. Выполнение гребка с последующим погружением под воду (на 1/4 круга).

Упр. 10. Выполнение гребка с погружением в обруч. Спортсменка ложится на край обруча, руки за головой, слегка прогибаются, погрузить голову под воду с одновременным выполнением гребка «дельфин».

Типичные ошибки

Мышцы туловища и ног расслаблены, носки ног плохо натянуты; прогиб в пояснице либо сгиб в тазобедренных суставах, кисти рук недостаточно согнуты в запястьях; отсутствие движения; ошибки в направлении перемещения.

Методические указания

Натянуть мышцы туловища и ног; расправить плечи и положить голову на поверхность воды; использовать ориентиры и помощь партнера для соблюдения направления движения.

1.8. «РУССКИЙ» ГРЕБОК

Этот вид гребка используется для перехода из позиции «на груди» в позицию «горизонтальный угол».

Русский гребок. Исходное положение на груди, руки вытянуты вперед и слегка вниз, кисти согнуты в запястьях и направлены вниз. Движение начинается одновременно двумя руками. Кисти рук движутся сначала к голове (на лицо), ладони при этом расположены скрестно друг к другу, мизинцы смотрят вниз. Затем кисти разворачиваются наружу, большими пальцами вниз и начинаются движения наружу-вниз (как в способе брасс, но с укороченной амплитудой). Описанный тип движения повторяется два-три раза до тех пор, пока кисти рук не окажутся за головой, а затем под коленями, а тело составит с ногами прямой угол (позиция горизонтального угла).

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Стоя в наклоне вперед, имитация гребковых движений.

Упр. 2. Разучивание движений рук, лежа на столе или гимнастическом снаряде. Упражнение выполняется с поддержкой партнера (за ноги). Таз и ноги лежат на поверхности, туловище, голова и руки – на вису.

Упражнения в воде

Упр. 3. Лечь на грудь, ногами зацепиться за бортик, выполнить гребок на месте.

Упр. 4. Разучивание гребка с поддержкой партнера (за ноги).

Упр. 5. То же с использованием поддерживающих средств (круг, доска, дорожка).

Упр. 6. Совершенствование гребка с дополнительными ориентирами (бортик, лента, зеркало).

Упр. 7. Выполнение гребка с погружением в обруч.

Типичные ошибки

Недостаточное натяжение мышц; туловище согнуто в тазобедренных суставах; таз и ноги притоплены; туловище прогнуто, голова излишне запрокинута назад; колебания ног и таза во время гребка.

Методические указания

Следить за расположением и разворотом кистей рук при исполнении гребка; напрячь мышцы туловища и ног для устранения колебаний таза, использовать ориентиры для устранения непредусмотренных проплывов.

1.9. ОПОРНЫЙ ГРЕБОК

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Стоя выполнить имитацию опорного гребка.

Упр. 2. То же у гимнастической стенки.

Упр. 3. То же с мячами, диаметром 10–15 см, зажатыми между туловищем и локтевыми суставами.

Упр. 4. Стоя выполнить имитацию опорного гребка с резиной (резину закрепить у шведской стенки, перекладины или у крючка на стене).

Упражнения в воде

Упр. 5. У бортика бассейна. Встать спиной к бортику, исполнить опорный гребок, удерживая локти у стенки.

Упр. 6. У бортика бассейна. Лечь на грудь перпендикулярно бортику, лицо опустить в воду, стопы поставить на стенку пятками (у поверхности). Исполнить опорный гребок, удерживая туловище на поверхности воды (сохраняя спину сухой).

Упр. 7. То же в движении на задержке дыхания.

Упр. 8. У бортика бассейна. Зацепиться ногами за бортик на уровне колена, опуститься под воду головой вниз, спиной плотно прижаться к стенке, исполнить опорный гребок.

Упр. 9. Исполняется в глубокой части бассейна. Встать вертикально головой вверх, выполнить опорный гребок, погружаясь под воду.

Упр. 10. Исполняется в глубокой части бассейна. Принять позицию «обратной вертикали», исполнить опорный гребок, удерживая уровень погружения на уровне щиколотки.

Упр. 11. То же с ногами, согнутыми в коленях (голень на поверхности воды).

Упр. 12. То же с использованием поддерживающих средств (доска, круг, дорожка).

Упр. 13. Исполнить опорный гребок на различной высоте (на уровне голени, колена, бедра).

Упр. 14. То же с заданным количеством гребковых движений.

Типичные ошибки

Неправильная траектория опорного гребка в фазах отведения и приведения рук, в ротации кистей; отсутствие постоянного давления рук на воду; нарушение ритмичности цикла (несоблюдение фазовой скорости) движений рук; нестабильное положение (смещение) локтей.

Методические указания

Следить за тем, чтобы при исполнении гребка кисти рук постоянно давили на воду; для соблюдения ритмичности цикла (фазовой скорости) движений рук следует выполнять упражнения под счет; для устранения смещения локтей рук рекомендуется применять вспомогательные средства (удерживать мячи, доски между туловищем и локтями).

1.10. ГРЕБКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ («ЭГБИТЭ») «ЭГБИТЭ» НА МЕСТЕ

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Встать боком к опоре и выполнить движение брассом одной ногой, то же другой ногой.

Упр. 2. Лечь на спину на пол или на скамейку и выполнить имитацию движения ног в «эгбитэ».

Упражнения в воде

Упр. 3. Исполняется у бортика бассейна. Встать боком к стенке и выполнить движение в «эгбитэ» одной и другой ногой поочередно.

Упр. 4. Встать у дорожки и, взявшись за нее руками, выполнить гребковые движения одновременно двумя ногами.

Упр. 5. Проплыть на груди брассом с поочередной работой ног.

Упр. 6. То же на спине.

Упр. 7. Исполняется в глубокой части бассейна. Встать вертикально, поддерживая себя плоским гребком (руки у бедер), исполнить гребковые движения ногами в «эгбитэ» на месте.

Упр. 8. То же без помощи рук.

Упр. 9. То же с различным положением рук (руки перед собой, одна рука вверху, две руки вверху, руки за головой).

Типичные ошибки

Спина расслаблена, плечи подняты, туловище отклонено от вертикали; колени смотрят вперед, стопы недостаточно развернуты в стороны; отсутствует слитность в движениях ног (покачивания туловища и головы).

Методические указания

Следить, чтобы спина была прямая, плечи развернуты назад, колени смотрели в стороны, опора на воду осуществлялась развернутыми стопами, ноги работали слитно (выполняли попеременно круговые движения).

При обучении рекомендуется использовать вспомогательные средства (доски, круги, резиновые игрушки) для проверки правильного удержания корпуса, головы, слитности и ритмичности работы ног.

1.11. «ЭГБИТЭ» В ДВИЖЕНИИ БОКОМ

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Встать боком к опоре и выполнить имитацию гребковых движений в «эгбитэ» попеременно одной и другой ногой.

Упр. 2. Лечь на спину на пол или на скамейку и выполнить имитацию движения ног в «эгбитэ» (боком).

Упражнения в воде

Упр. 3. Исполняется у бортика бассейна. Встать боком к стенке и выполнить движение в «эгбитэ» попеременно одной и другой ногой.

Упр. 4. Исполняется в глубокой части бассейна. Встать у дорожки и, касаясь ее руками, пройти отрезок вдоль нее за счет гребковых движений ногами, то же в обратном направлении.

Упр. 5. Пройти отрезок за счет гребковых движений двумя ногами, с поддерживающими движениями рук, то же в обратном направлении.

Упр. 6. То же с различным положением рук (руки перед собой, одна рука вверху, две руки вверху, руки за головой).

1.12. «ЭГБИТЭ» В ДВИЖЕНИИ ПРЯМО (ВПЕРЕД, НАЗАД)

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Встать лицом к опоре на вытянутых руках и выполнить имитацию гребковых движений в «эгбитэ» одной и другой ногой поочередно для передвижения спиной вперед.

Упр. 2. То же для передвижения грудью вперед.

Упражнения в воде

Упр. 3. Исполняется в глубокой части бассейна. Встать у дорожки боком и, касаясь ее одной рукой, пройти отрезок вдоль нее грудью вперед за счет гребковых движений ног.

Упр. 4. То же в обратном направлении (спиной вперед).

Упр. 5. Пройти отрезок грудью вперед за счет гребковых движений ног с поддерживающими движениями рук.

Упр. 6. Пройти дистанцию 10–15 м грудью вперед с различным положением рук (руки перед собой, одна рука вверху, две руки вверху, руки за головой).

Упр. 7. То же в обратном направлении (спиной вперед).

Типичные ошибки

Спина расслаблена, плечи подняты, туловище отклонено от вертикали; стопы недостаточно развернуты в стороны, нарушена слитность и ритмичность в движениях ног, отсутствует продвижение в нужном направлении (боком, вперед, назад) из-за неправильного исполнения толчковых движений; покачивания туловища и головы.

Методические указания

Следить, чтобы спина была прямая, плечи развернуты назад, опора на воду осуществлялась развернутыми стопами, ноги работали слитно (выполняли попеременно круговые движения). При обучении рекомендуется использовать вспомогательные средства (доски, круги, резиновые игрушки) для проверки правильного удержания корпуса, головы, слитности и ритмичности работы ног.

Приложение 3

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ПОЗИЦИЯМ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

1.1. ПОЗИЦИЯ «НА СПИНЕ»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на спину на пол или на скамейку и принять позицию «на спине».

Следить за положением ног, туловища, головы и натяжением мышц. То же на скамейке или горке матов.

Упражнения в воде

Упр. 2. Принять позицию «на спине», касаясь ногами стенки бассейна или дорожки. Выполнить поддерживающие гребки руками.

Упр. 3. То же упражнение с поддержкой партнера (помощь под поясницу или под стопы ног).

Упр. 4. Самостоятельно принять позицию «на спине» и продержать 8–10 счетов.

Типичные ошибки

Неправильное положение тела: согнутое, прогнутое; неправильное положение головы: взята на себя, запрокинута назад; недостаточное натяжение мышц, ноги неплотно соединены; волнообразование от работы рук.

Методические указания

Следить за положением корпуса и натяжением мышц; поднять таз к поверхности воды; плотно соединить ноги, положить голову на воду и смотреть вверх, используя ориентиры для контроля позиции; опустить руки глубже для устранения брызг и волнообразования у туловища.

1.2. ПОЗИЦИЯ «НА ГРУДИ»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или на скамейку и принять позицию «на груди». Следить за положением ног, туловища, головы и натяжением мышц.

Упражнения в воде

Упр. 2. Принять позицию «на груди», касаясь ногами стенки бассейна или дорожки. Выполнить поддерживающие гребки руками.

Упр. 3. То же упражнение с поддержкой партнера (помощь под поясницу или под стопы ног).

Упр. 4. Самостоятельно принять позицию «на груди» и продержать 8–10 счетов.

Типичные ошибки

Положение тела слегка согнутое или прогнутое; мышцы туловища расслаблены; ноги притоплены.

Методические указания

Натянуть мышцы ног, спины и живота для устранения притопленности ног или прогиба в пояснице.

1.3. ПОЗИЦИЯ «НА БОКУ»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или на скамейку и принять позицию «на боку». Следить за положением ног, туловища, головы и натяжением мышц.

Упражнения в воде

Упр. 2. Принять позицию «на боку», касаясь ногами стенки бассейна или дорожки. Выполнить поддерживающие гребки руками.

Упр. 3. То же упражнение с поддержкой партнера (помощь под бок или под стопы ног).

Упр. 4. Самостоятельно принять позицию «на боку» и продержать 8–10 счетов.

Типичные ошибки

Недостаточное натяжение мышц, ноги притоплены, отсутствие равновесия на боку.

Методические указания

Следить за положением головы – прижать к воде; натянуть мышцы ног, спины и живота; можно использовать поддерживающие средства (под стопы ног).

1.4. ПОЗИЦИЯ «ГРУППИРОВКА»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или на скамейку, выполнить переход из позиции «на спине» в позицию «группировка». Следить за положением головы, голени, стоп.

Упражнения в воде

Упр. 2. Принять позицию «на спине», касаясь ногами стенки бассейна или дорожки. Выполнить поддерживающие гребки руками. Плавно перейти из позиции «на спине» в позицию «группировка». При подтягивании ног голени параллельны поверхности воды, колени плотно соединены.

Упр. 3. То же упражнение с поддержкой партнера.

Упр. 4. Отработать позицию «группировка» на месте и в движении, используя «плоский», «стандартный» и «обратный» гребки.

Типичные ошибки

Голова приподнята из воды, плечи сведены вперед; недостаточное натяжение мышц, носки не оттянуты, колени, голени и стопы неплотно соединены; непредусмотренные передвижения – смещения назад, вперед, в стороны.

Методические указания

Голову и плечи держать на поверхности воды и не поднимать вверх; следить за натяжением стоп, голени плотно соединить; использовать ориентиры для контроля непредусмотренных передвижений.

1.5. ПОЗИЦИЯ «СОГНУВШИСЬ»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или на скамейку, руки за головой или у бедер, выполнить переход из позиции «на спине» в позицию «согнувшись» (угол между туловищем и ногами 45º).

Упр. 2. Принять вис на гимнастической стенке или перекладине, с помощью партнера поднять ноги вверх до касания перекладины.

Упр. 3. То же упражнение до позиции «согнувшись» (угол 45º) без помощи партнера.

Упражнения в воде

Упр. 4. Исполняется в мелком бассейне. Лечь на спину, плавно выполнить переход из позиции «на спине» в позицию «согнувшись» с помощью партнера (помощь под таз).

Упр. 5. Исполняется в глубокой части бассейна. Лечь на спину, ногами упереться в стенку, плавно оттолкнуться, выполнить скольжение, затем маховым движением перейти в позицию «согнувшись».

Упр. 6. Выполнить переход из позиции «на спине» в позицию «согнувшись» самостоятельно 4–5 раз.

Типичные ошибки

Спина расслаблена, плечи сутулые; мышцы ног не натянуты, колени согнуты; нарушение угла между туловищем и ногами; таз сильно опущен в воду, туловище и голова не перпендикулярны поверхности воды; непредусмотренные смещения в горизонтальной и вертикальной плоскостях.

Методические указания

Включить (натянуть) мышцы ног, спины и живота; следить, чтобы не было глубокого погружения (уровень воды: у щиколотки); использовать ориентиры для контроля позиции.

1.6. ПОЗИЦИЯ «С НОГОЙ, СОГНУТОЙ В КОЛЕНЕ»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или на скамейку, медленно согнуть одну ногу, принять

позицию «с ногой, согнутой в колене». Носок согнутой ноги должен быть прижат к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена, бедро расположено перпендикулярно поверхности воды.

Упр. 2. Принять позицию «с ногой, согнутой в колене» в висе на гимнастической стенке или перекладине и удержать несколько счетов.

Упражнения в воде

Упр. 3. Выполняется у бортика бассейна. Лечь на спину, ноги положить на бортик бассейна, медленно сгибая одну ногу, принять позицию «с ногой, согнутой в колене», удержать 1–2 счета и вернуться в исходное положение.

Упр. 4. Выполнить позицию «с ногой, согнутой в колене» с поддержкой партнера (помощь под спину или под пятку горизонтально расположенной ноги).

Упр. 5. Выполнить переход из позиции «на спине» в позицию «с ногой, согнутой в колене», используя поддерживающие средства (доска, круг).

Упр. 6. Отработать позицию «с ногой, согнутой в колене» на месте и в движении, используя «плоский», «стандартный» и «обратный» гребки.

Типичные ошибки

Мышцы расслаблены, вытянутая нога тонет, бедро согнутой ноги не перпендикулярно поверхности воды, голова взята на грудь, отсутствие тяговых усилий и слитности движений при выполнении гребков руками.

Методические указания

Натянуть мышцы туловища и ног, поднять живот к поверхности воды; плечи развернуть назад, смотреть вверх, потянуться вперед вытянутой ногой для устранения притопленности; усилить работу рук за счет равномерного давления на воду.

1.7. ПОЗИЦИЯ «УГОЛ ВВЕРХ»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или на скамейку, поднять одну ногу вертикально вверх и зафиксировать положение, другую ногу при этом вытянуть по поверхности пола или скамейки – принять позицию «угол вверх».

Упр. 2. Лечь на пол или на скамейку, принять позицию «с ногой, согнутой в колене», затем медленно выпрямить вверх согнутую ногу – перейти в позицию «угол вверх».

Упр. 3. Лежа на двух стульях, выполнить последовательный переход из исходного положения на спине в позицию «с ногой, согнутой в колене», а затем в позицию «угол вверх». То же в обратном направлении. Повторить 2–3 раза.

Упражнения в воде

Упр. 4. Лечь на спину, ноги положить на бортик бассейна, медленно сгибая одну ногу, принять позицию «с ногой, согнутой в колене», а затем позицию «угол вверх», удержать 1–2 счета и вернуться в исходное положение.

Упр. 5. Выполнить позицию «угол вверх» с поддержкой партнера (помощь под спину или под пятку горизонтально вытянутой ноги).

Упр. 6. То же упражнение, используя поддерживающие средства (доски, круги).

Упр. 7. Проплыть в позиции «угол вверх», используя стандартный и обратный гребки.

Типичные ошибки

Недостаточное натяжение мышц: мышцы расслаблены, колени согнуты, носки не оттянуты, нога тонет; таз опущен под воду (положение тела согнутое); нарушение вертикали поднятой ноги: бедро наклонено на грудь; неправильное положение головы:

подбородок прижат к груди; отсутствие тяговых усилий и слитности при выполнении гребков руками.

Методические указания

Натянуть мышцы туловища и ног. Голову плотно прижать к воде, поднять подбородок, смотреть вверх. Потянуться вперед вытянутой ногой для устранения притопленности. Контролировать бедро при разгибе ноги. Усилить работу рук за счет равномерного давления на воду.

1.8. ПОЗИЦИИ «ФЛАМИНГО» И «ВЕРТИКАЛЬ С НОГОЙ, СОГНУТОЙ В КОЛЕНЕ»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или на скамейку и принять позицию «фламинго».

Упр. 2. Принять вис на гимнастической стенке, а затем плавно согнуть одну ногу в коленном суставе и зафиксировать ее так, чтобы стопа согнутой ноги находилась на уровне колена выпрямленной ноги.

Упр. 3. С поддержкой партнера выполнить стойку на руках, согнуть одну ногу в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы носок согнутой ноги был плотно прижат к внутренней стороне голени выпрямленной ноги на уровне колена.

Упр. 4. То же у гимнастической стенки. Спина плотно прижата к рейкам.

Упражнения в воде

Упр. 5. Исполняется у бортика в мелком бассейне. Стоя спиной к бортику, согнуть одну ногу в коленном и тазобедренном суставах и расположить ее так, чтобы носок согнутой ноги был плотно прижат к внутренней стороне голени выпрямленной ноги на уровне колена.

Упр. 6. Исполняется у бортика бассейна. Лежа на груди, коснуться носком одной ноги за бортик, другую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах и расположить ее так, чтобы носок согнутой ноги был плотно прижат к внутренней стороне голени выпрямленной ноги на уровне колена. Удержать позицию 3–4 счета.

Упр. 7. Лечь на спину и принять позицию «угол вверх». Удерживать 3–4 счета.

Упр. 8. С поддержкой партнера принять позицию «угол вверх», затем согнуть горизонтально расположенную ногу и расположить ее голень перпендикулярно вертикально поднятой ноге. Зафиксировать позицию «фламинго».

Упр. 9. То же, используя поддерживающие средства (доска, круг).

Упр. 10. Выполнить позицию «фламинго» на месте, затем в движении, используя стандартный и обратный гребки.

Упр. 11. Исполняется в глубокой части бассейна. Под поверхностью воды принять позицию «вертикаль с ногой, согнутой в колене» и зафиксировать ее. Руки выполняют поддерживающие гребки.

Упр. 12. Выполнить позицию «вертикаль с ногой, согнутой в колене» с партнером (помощь за вертикально поднятую ногу).

Упр. 13. Совершенствование позиции «вертикаль с ногой, согнутой в колене» на различной высоте, с заданным количеством гребков, на месте и в движении.

Типичные ошибки

В позиции «фламинго»: нарушение вертикального положения поднятой ноги взята на себя, отклонена назад или в сторону; туловище согнуто, таз сильно притоплен, подбородок прижат к груди; голень согнутой ноги расположена под углом к поверхности воды, колено чрезмерно подтянуто к груди; мышцы расслаблены, колени согнуты, носки не оттянуты. В позиции «вертикаль с ногой, согнутой в колене»: прогиб в пояснице, голова запрокинута назад; туловище согнуто в тазобедренных суставах, голова взята на

грудь; отклонение вертикально расположенной ноги (влево, вправо, назад, вперед); развернутое или завернутое положение ноги; недостаточное натяжение мышц ног и туловища; непредусмотренный проплыв в горизонтальной плоскости (грудью, спиной, боком); ошибки в технике движений рук.

Методические указания

Следить за положением корпуса, головы и ног; активно использовать помощь партнера и ориентиры; давить ногой кнаружи в случае завернутого положения согнутой и вертикально расположенной ноги; при перемещениях в горизонтальной плоскости корректировать опорный гребок (траекторию и тяговые усилия).

1.9. ПОЗИЦИЯ «ШПАГАТ»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Пассивное и активное растягивание мышц и связок тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Упр. 2. Выполнить гимнастический шпагат на полу с опорой руками о пол. Обратить внимание на завернутое положение бедер.

Упр. 3. С поддержкой партнера выполнить стойку на руках, затем отвести обе ноги до горизонтального положения и зафиксировать позицию «шпагат».

Упр. 4. Принять позицию «шпагат» у гимнастической стенки. Одной ногой зацепиться за рейку и удержать эту позицию с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в воде

Упр. 5. Пассивное и активное растягивание мышц и связок тазобедренного, коленного и голеностопного суставов у бортика бассейна и стоя на дне мелкого бассейна.

Упр. 6. Исполняется в мелком бассейне. С помощью партнера выполнить стойку на руках, а затем перевести ноги в позицию «шпагат».

Упр. 7. Исполняется в глубокой части бассейне. Принять позицию обратной группировки, а затем медленно перевести ноги в положение горизонтали – принять позицию «шпагат».

Упр. 8. Под поверхностью воды принять позицию «вертикаль», а затем перейти в позицию «шпагат».

Упр. 9. С опорой о дорожку или бортик бассейна принять позицию «шпагат» и зафиксировать на 3–4 счета.

Упр. 10. То же с поддержкой партнера или с использованием поддерживающих средств (доска, круг).

Упр. 11. Совершенствование позиции «шпагат» на месте, в движении, во вращении.

Типичные ошибки

Таз находится глубоко под поверхностью воды; недостаточное натяжение ног, колени согнуты, развернутое положение стоп; туловище сильно согнуто и расположено под ногой, у поверхности воды; непредусмотренный проплыв (смещения) в горизонтальной плоскости (грудью, спиной, боком).

Методические указания

Обратить внимание на активное растягивание мышц и связок тазобедренных, коленных и голеностопных суставов; выполнять упражнение с завернутым положением бедер и стоп. Следить за положением корпуса. Рекомендуется использовать в тренировке позиции «шпагат» работу рук в кресте.

1.10. ПОЗИЦИЯ «КРАН»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или скамейку и выполнить позицию «угол вверх».

Упр. 2. В висе на гимнастической стенке поднять одну ногу вверх до прямого угла и зафиксировать положение.

Упр. 3. С поддержкой партнера выполнить стойку на руках, а затем отвести одну ногу до горизонтального положения и зафиксировать позицию «кран». Партнер следит за точностью исполнения угла 90º.

Упр. 4. То же упражнение у гимнастической стенки (спиной и лицом).

Упр. 5. Выполнить позицию «кран» в висе-упоре на параллельных брусьях или кольцах с поддержкой партнера.

Упражнения в воде

Упр. 6. Исполняется у бортика в мелком бассейне. Стоя спиной к бортику на одной ноге, другую вытянуть вперед до горизонтального положения и зафиксировать позицию. Следить за точностью исполнения угла 90º.

Упр. 7. Исполняется у бортика в глубоком бассейне. Лежа на груди, коснуться носком одной ноги за бортик, другую вытянуть вниз, перпендикулярно туловищу и плоскости воды.

Упр. 8. Под поверхностью воды принять позицию «кран» и зафиксировать. Руки выполняют поддерживающие гребки.

Упр. 9. Выполнить позицию «кран» с поддержкой партнера за горизонтально расположенную ногу.

Упр. 10. То же с опорой о дорожку или о бортик бассейна.

Упр. 11. Выполнить позицию «кран» на различной высоте (по щиколотку, на уровне колена, по середину бедра, на максимальной высоте). Контролировать позицию можно, используя ленту, зеркало или другие ориентиры.

Типичные ошибки

Неправильное положение тела и головы: прогиб в пояснице, сгиб туловища в тазобедренных суставах, голова запрокинута назад или подбородок излишне прижат к груди; недостаточное натяжение мышц ног и туловища, колени согнуты, носки не оттянуты, нога тонет; неправильное взаимоположение ног: угол, составляемый ногами, меньше или больше 90º; непредусмотренные проплывы в горизонтальной плоскости (грудью, спиной, боком); ошибки в технике движений рук.

Методические указания

Для устранения ошибок в положении тела необходимо обратить внимание на технику исполнения опорного гребка. Не выводить локти вперед, следить за слитностью исполнения траектории гребковых движений. Фиксировать внимание на натяжении мышц ног и туловища. Рекомендуется использовать ориентиры и помощь партнера для устранения непредусмотренных перемещений по поверхности воды.

Для сохранения прямого угла между ногами следует держать ноги «завернутыми».

1.11. ПОЗИЦИЯ «ВИТЯЗЬ»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Встать к шведской стенке спиной, одной ногой зацепиться за рейку на уровне горизонтали. Туловище и голова вертикальны, плечи развернуты («ласточка»).

Упр. 2. Встать спиной к горке гимнастических матов, отвести одну ногу назад и положить (высота в зависимости от тотальных размеров спортсменки). Удержать позицию.

Упр. 3. С помощью партнера принять стойку на руках, а затем отвести одну ногу назад до горизонтального положения. Принять позицию «витязь».

Упражнения в воде

Упр. 4. Выполняется в мелком бассейне. Стоя лицом к бортику на одной ноге, другую ногу отвести назад до горизонтального положения и зафиксировать положение.

Упр. 5. Выполняется в глубоком бассейне. Под поверхностью воды принять позицию «витязь» и зафиксировать. Руки выполняют поддерживающие гребки.

Упр. 6. С опорой о дорожку или бортик бассейна выполнить (принять) позицию «витязь» и зафиксировать на 3–4 счета.

Упр. 7. То же с поддержкой партнера за горизонтально или вертикально расположенную ногу.

Упр. 8. Совершенствование позиции «витязь» на различной высоте на месте, в движении, во вращении.

Типичные ошибки

Туловище излишне прогнуто, грудная клетка выведена вперед; нарушен угол между вертикально поднятой и горизонтально расположенной ногами; недостаточное натяжение ног, колени согнуты, развернутое положение стоп; непредусмотренный проплыв (смещения) в горизонтальной плоскости (грудью, спиной, боком).

Методические указания

Обратить внимание на положение туловища и головы, не допускать большого прогиба в пояснице. Не наклонять плечи вперед. Стараться максимально развернуть плечи и завернуть ноги. Поднять таз к поверхности воды. Для сохранения устойчивости рекомендуется локти отвести слегка назад.

Приложение 4

ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЕЙШИМ ФИГУРАМ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ

1.1. ВРАЩЕНИЕ В ГРУППИРОВКЕ

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. С помощью партнера выполнить вращение на 360º на скамейке или на гладком полу.

Упражнения в воде

Упр. 2. Выполняется в мелком бассейне. Принять позицию группировки и выполнить вращение на 180º, затем на 360º с помощью партнера.

Упр. 3. То же упражнение без помощи партнера.

Упр. 4. Отработка фигуры под счет.

Типичные ошибки

Голени не параллельны поверхности воды, носки опущены в воду, колени разведены; голова взята на грудь или запрокинута назад; смещения во время вращения.

Методические указания

Плотно соединить голени и натянуть стопы. Голову положить на воду и смотреть

вверх. Для устранения смещений использовать ориентиры.

1.2. ОБОРОТ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. На гимнастической дорожке или ковре принять исходное положение присед и выполнить перекат назад.

Упр. 2. На гимнастической дорожке или ковре выполнить кувырки назад.

Упражнения в воде

Упр. 3. В мелком бассейне выполнить упражнение «поплавок».

Упр. 4. Выполняется у бортика бассейна. Принять позицию «группировки», касаясь пальцами ног бортика бассейна. Оттолкнуться и выполнить оборот назад в группировке.

Упр. 5. Принять позицию «группировка». С помощью партнера выполнить оборот назад.

Упр. 6. Оттолкнуться от бортика прямыми ногами, в движении согнуть ноги и выполнить кувырок назад.

Упр. 7. Выполнить оборот назад в группировке в гимнастический обруч. Упражнение выполняется в парах. Одна спортсменка держит обруч, наполовину погруженный в воду, другая выполняет оборот. Обруч не позволяет уходить глубоко под воду во время исполнения оборота.

Упр. 8. Самостоятельно выполнить 3–4 раза оборот назад в группировке под счет.

Типичные ошибки

В исходном положении голени не параллельны поверхности воды, недостаточное натяжение стоп; непредусмотренный проплыв (вперед, назад, в стороны, вниз); изменение положения группировки во время оборота.

Методические указания

Плотно соединить колени, максимально натянуть стопы. Во время вращения голову прижать к коленям. Следить, чтобы руки выполняли вращательные гребки под поверхностью воды. Рекомендуется использовать ориентиры для устранения смещений в горизонтальной и вертикальной плоскости.

1.3. «ЩУКА»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на спину на пол или на скамейку и махом принять позицию «согнувшись» (голову плотно прижать к коленям). То же в висе на гимнастической стенке с помощью партнера.

Упражнения в воде

Упр. 2. Лечь на спину и с помощью партнера поднять ноги вверх с одновременным погружением под воду.

Упр. 3. С опорой о дорожку или бортик бассейна. Лечь на спину, ногами упереться в стенку (или дорожку). Плавно оттолкнуться от бортика, выполнить скольжение, а затем маховым движением выполнить подъем ног с одновременным погружением под воду. После фиксации положения разогнуться с одновременным подъемом на поверхность воды. Принять позицию «на спине».

Упр. 4. Самостоятельно выполнить фигуру «щука» (3–4 раза).

Упр. 5. То же упражнение с ориентирами (поплавки, дорожки).

Упр. 6. То же упражнение под счет.

Типичные ошибки

Мышцы ног и туловища не натянуты, колени согнуты; нарушен угол между туловищем и ногами; в положении «согнувшись» уровень воды ниже щиколоток; при всплывании неодновременный разгиб туловища и ног.

Методические указания

Максимально напрячь мышцы ног, спины и живота. Следить за уровнем погружения ног (не ниже щиколоток) и сохранением плотности «складки» – угла между туловищем и ногами. Рекомендуется использовать ориентиры для контроля позиции.

1.4. ОБОРОТ ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. На гимнастической дорожке или на ковре принять исходное положение присед и выполнить перекаты назад и вперед.

Упр. 2. На гимнастической дорожке или на ковре выполнить кувырки вперед.

Упражнения в воде

Упр. 3. Лечь на грудь, опустить лицо в воду, подтянуть колени к груди и принять положение «группировки». Выполнить вращение вперед на 360º вокруг поперечной оси с помощью партнера.

Упр. 4. Лечь на грудь, стопами коснуться стенки бассейна, оттолкнувшись от бортика ногами, выполнить кувырок вперед.

Упр. 5. Разучивание оборота вперед, используя гимнастический обруч. Можно выполнить оборот внутри обруча, расположенного горизонтально на поверхности воды, или через нижний край обруча, расположенного вертикально в воде.

Упр. 6. Самостоятельно выполнить оборот вперед в группировке (3–4 раза).

Типичные ошибки

Плохое натяжение мышц; колени разведены; непредусмотренный проплыв (вперед, назад, в стороны, вниз); недостаточно плотная группировка.

Методические указания

Соединить колени и стопы, подбородок прижать к груди. Во время вращения следить за плотностью группировки. Использовать ориентиры для устранения смещений в вертикальной и горизонтальной плоскости.

1.5. ОБОРОТ НАЗАД СОГНУВШИСЬ

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или на скамейку и выполнить позицию «согнувшись».

Упр. 2. На гимнастической стенке с помощью тренера выполнить подъем ног наверх до позиции «согнувшись» (тренер поддерживает под поясницу).

Упражнения в воде

Упр. 3. Выполняется в глубоком бассейне. Лечь на спину и махом принять позицию «согнувшись».

Упр. 4. Принять позицию «согнувшись» у бортика бассейна. Выполнить четверть оборота назад, пальцами ног проскользить по стенке. Закончить вращение, когда голова и стопы будут направлены в дно бассейна, а таз перпендикулярно поверхности воды.

Упр. 5. Разучивание 2-й части фигуры. Принять положение «согнувшись» ногами вниз (носки и голова направлены на дно) – выполняется часть оборота до касания головой и стопами поверхности воды.

Упр. 6. Принять положение «согнувшись» (стопы и голова у поверхности воды, таз под водой) и медленно выполнить разгиб туловища, до принятия позиции «на спине».

Упр. 7. Выполнить фигуру с помощью партнера (партнер стоит сбоку, одной рукой помогает подъему ног, другой поддерживает под поясницу или под таз).

Упр. 8. Отработка фигуры с использованием ориентиров (поплавков, дорожки). Поплавки устанавливаются на расстоянии 1–1,5 м друг от друга.

Упр. 9. Самостоятельное выполнение фигуры в парах (одна спортсменка выполняет, другая корректирует исполнение).

Типичные ошибки

Мышцы ног плохо натянуты, колени согнуты, нарушение угла между туловищем и ногами; изменение высоты погружения во время вращения; непредусмотренные смещения в горизонтальной плоскости.

Методические указания

Напрячь мышцы ног, спины, живота во время подъема ног и выполнения вращения. Работать руками симметрично под поверхностью воды. При разгибе следить, чтобы голова и стопы плавно скользили по поверхности воды до полного выпрямления. Рекомендуется использовать ориентиры для устранения непредусмотренных перемещений в горизонтальной и вертикальной плоскости.

1.6. ОБОРОТ ВПЕРЕД СОГНУВШИСЬ

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Встать спиной к шведской стенке, руки поднять вверх. Выполнить плавный наклон туловища вперед до горизонтального положения. Руки имитируют гребковые движения. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы спина была прямая, а ноги не сгибались в коленных суставах.

Упр. 2. На гимнастической дорожке или ковре. Наклониться и выполнить длинный кувырок вперед (следить, чтобы ноги были прямые).

Упр. 3. Сесть на пол, руки поднять вверх или у бедер, выполнить перекаты назад-вперёд, сохраняя прямой угол.

Упражнения в воде

Упр. 4. Выполняется в мелком бассейне. Сесть на дно. Угол между ногами и туловищем 90º. Плавно перейти в позицию лежа на спине, сохраняя прямой угол и возвратиться в исходное положение.

Упр. 5. У бортика бассейна. Лечь на грудь, стопами коснуться бортика, руки перевести вперед и выполнить переход в позицию «горизонтальный угол» (используя «русский гребок» или попеременный).

Упр. 6. Разучивание отдельных позиций и переходов из позиции в позицию с помощью партнера, поддерживающих средств, ориентиров. Партнер помогает сохранять прямой угол при вращении. Помощь в удержании ног спортсмена на поверхности воды во время принятия позиции «горизонтальный угол», контроль может осуществляться и самим тренером с бортика бассейна с помощью шеста. В качестве ориентиров могут использоваться: бортик бассейна, натянутая дорожка, специально прикрепляемая к бортику цветная лента и пр.

Упр. 7. Исходное положение угол вниз (туловище на поверхности воды, ноги опущены вниз, перпендикулярно дну). Угол между туловищем и ногами 90º. Тренер держит шест у таза спортсменки и следит, чтобы при подъеме ног на поверхность воды спортсменка продвигалась вперед и таз переместился на место расположения головы.

Типичные ошибки

Изменение взаиморасположения ног и туловища во время оборота (потеря угла

90º); смещение спортсменки в вертикальной и горизонтальной плоскости; недостаточное натяжение мышц туловища и ног; отсутствия продвижения при сгибе в горизонтальный угол или при разгибе в позицию на груди.

Методические указания

Обратить внимание на технику выполнения попеременного гребка. Держать спину и плечи прямыми. Следить за натяжением коленей и стоп ног. Использовать для контроля дополнительные ориентиры.

1.7. УГОЛ ВВЕРХ

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лежа на полу или на гимнастической скамейке отработка позиций «с ногой, согнутой в колене» и «угол вверх».

Упр. 2. В висе на шведской стенке медленно согнуть одну ногу и выпрямить вперед. Затем вернуть в исходное положение.

Упражнения в воде

Упр. 3. Лечь на спину, ноги положить на бортик бассейна, медленно согнуть одну ногу и принять позицию «с ногой, согнутой в колене» – удержать 1–2 счета и вернуть в исходное положение.

Упр. 4. Лечь на спину, ноги положить на бортик бассейна, медленно поднять одну ногу вверх до позиции «угол вверх» – удержать 1–2 счета.

Упр. 5. Выполнить позицию «угол вверх» с поддержкой партнера под стопы или под поясницу или поддерживающими средствами (плавательные доски, пластиковые фляжки).

Упр. 6. Лечь на спину, медленно согнуть одну ногу и принять позицию «с ногой, согнутой в колене» и после фиксации положения разогнуть согнутую ногу до вертикали, удержать позицию 1–2 счета и вернуться в исходное положение. То же упражнение в движении.

Типичные ошибки

Недостаточное натяжение мышц, ноги согнуты, таз опущен в воду; бедро согнутой ноги наклонено на грудь; непредусмотренные проплывы; отсутствие тяговых усилий, увеличение волнообразования; нарушение ритма исполнения фигуры.

Методические указания

Натянуть мышцы туловища и ног, голову плотно прижать к воде, смотреть вверх. Контролировать положение бедра при сгибе и разгибе ноги. Потянуться вверх вытянутой ногой для устранения притопленности. Усилить работу рук за счет равномерного давления на воду.

1.8. «ЦВЕТОК»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Сесть на пол, руки поднять вверх (или согнуть в локтях и прижать к туловищу). Выполнить перекаты назад-вперед, сохраняя угол между туловищем и ногами 90º.

Упр. 2. На гимнастической стенке подъем вытянутых ног вверх до позиции «прямой угол».

Упр. 3. Лечь на спину и выполнить поочередные махи прямыми ногами.

Упр. 4. Принять позицию гимнастического шпагата с опорой руками о пол (то же без опоры).

Упр. 5. Принять позицию «шпагат» у гимнастической стенки, одной ногой

зацепиться за рейку и удержать эту позицию.

Упр. 6. Имитация техники движений рук при переходах из позиции в позицию.

Упражнения в воде

Упр. 7. Лечь на спину и с помощью партнера поднять ноги вверх с одновременным погружением под воду до позиции «угол вверх двумя в погружении».

Упр. 8. То же с опорой о дорожку.

Упр. 9. Принять позицию «угол вверх двумя в погружении» и плавно перевести ноги в позицию «шпагат».

Упр. 10. То же с переходом туловища в вертикальное положение.

Упр. 11. Положить согнутые ноги на бортик бассейна на уровне колена, опуститься под воду головой вниз, спиной плотно прижаться к стенке, исполнить опорный гребок.

Упр. 12. У бортика бассейна. Лечь на грудь перпендикулярно бортику, лицо опустить в воду, стопы поставить на стенку пятками у поверхности. Исполнить опорный гребок, удерживая туловище на поверхности воды (сохраняя спину сухой).

Упр. 13. Принять позицию свободной вертикали, уровень воды у щиколотки и выполнить опорный гребок.

Упр. 14. Из позиции «шпагат» плавно соединить две ноги вместе с одновременным погружением под воду до позиции свободной вертикали.

Упр. 15. То же с использованием ориентиров (дорожка, лента, шест) для сохранения центрированности при соединении ног.

Упр. 16. Целостное исполнение фигуры.

Типичные ошибки

Ошибки при выполнении исходного положения – таз и ноги притоплены, недостаточное натяжение ног, колени согнуты; нарушение угла между туловищем и ногами; непредусмотренные смещения в горизонтальной и вертикальной плоскости; неравномерное раскрытие ног в шпагат и соединение их в вертикаль, потеря вертикали при погружении.

Методические указания

Напрячь мышцы ног, спины и живота во время перехода из позиции «на спине» в позицию «угол вверх двумя в погружении». При разгибе в шпагат следить, чтобы ноги симметрично раскрывались по поверхности воды. Рекомендуется использовать дополнительные ориентиры для устранения непредусмотренных проплывов в горизонтальной плоскости.

1.9. «НЕПТУН»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол, поднять прямые ноги вверх, угол между туловищем и ногами 90º – удержать позицию «угол вверх двумя» 3–4 счета.

Упр. 2. Встать спиной к гимнастической стенке, руки поднять вверх. Выполнить плавный наклон туловища вперед до горизонтального положения. Руки имитируют гребковые движения. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы спина была прямая, а ноги не сгибались в коленных суставах.

Упр. 3. Сесть на пол, руки поднять вверх или положить на бедра, выполнить перекаты назад-вперед, сохраняя прямой угол.

Упр. 4. На матах или на ковре выполнить гимнастическую «березку».

Упр. 5. Принять положение гимнастической «березки». Медленно согнуть одну ногу до позиции «вертикаль с ногой, согнутой в колене», а затем возвратить в исходное положение.

Упр. 6. Выполнить стойку на руках со страховкой педагога.

Упражнения в воде

Упр. 1. У бортика бассейна. Лечь на грудь и зацепиться ногами за край бортика. Медленно перевести руки вперед и выполнить сгиб туловища до позиции «горизонтальный угол».

Упр. 2. То же упражнение с небольшим продвижением вперед во время сгиба туловища в «горизонтальный угол».

Упр. 3. У бортика бассейна. Зацепиться руками за бортик, спиной плотно прижаться к стенке и принять позицию «горизонтальный угол». Медленно поднять одну ногу вверх до позиции «кран».

Упр. 4. То же исходное положение. Медленно поднять одну ногу до позиции «кран», затем другую ногу согнуть в коленном суставе и приставить к поднятой ноге на уровне колена – принять позицию «вертикаль с ногой, согнутой в колене».

Упр. 5. В глубоком бассейне. Принять позицию «вертикаль с ногой согнутой в колене» и выполнить медленное погружение под воду.

Упр. 6. Отработка позиций «кран» и «вертикаль с ногой, согнутой в колене» с помощью поддерживающих средств (шест, дорожка) или дополнительных ориентиров (лента, зеркало) для устранения непредусмотренных проплывов.

Упр. 7. Выполнение фигуры по частям (сгиб туловища до горизонтального угла, подъем ноги вверх до позиции «кран», переход из «крана» в позицию «вертикаль с ногой, согнутой в колене», погружение).

Упр. 8. Целостное исполнение фигуры.

Типичные ошибки

Отсутствие продвижения вперед во время сгиба туловища в позицию «горизонтальный угол»; мышцы ног и туловища недостаточно натянуты, колени согнуты, таз притоплен; во время подъема ноги вверх туловище согнуто вперед; отклонение вертикально поднятой ноги (вперед, назад, в сторону); непредусмотренные проплывы в вертикальных позициях («кран», «вертикаль с ногой, согнутой в колене») и во время погружения; нарушение ритма исполнения фигуры.

Методические указания

Натянуть мышцы ног и туловища во время сгиба в «горизонтальный угол»; давить спиной назад во время подъема одной ноги вверх, в позицию «кран». Обращать особое внимание на траекторию и тяговые усилия при исполнении опорного гребка; рекомендуется использовать дополнительные ориентиры и поддерживающие средства.

1.10. ШАГ ИЗ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УГЛА

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или на скамейку и принять позицию «угол вверх двумя».

Упр. 2. Встать спиной к гимнастической стенке, руки поднять вверх. Выполнить плавный наклон туловища вперед до горизонтального положения. Руки имитируют гребковые движения. Во время выполнения упражнения спина прямая, ноги выпрямлены.

Упр. 3. Сесть на пол, руки поднять вверх или положить на бедра, выполнить перекаты назад-вперед, сохраняя прямой угол.

Упр. 4. Принять позицию «кран» в висе на гимнастической стенке или перекладине и удержать несколько секунд.

Упр. 5. Выполнить гимнастический «шпагат» на полу.

Упр. 6. То же упражнение с помощью партнера (партнер поддерживает за руки).

Упр. 7. Встать лицом к хореографическому станку. Опираясь руками на перекладину, выполнить глубокий выпад в сторону, при этом одна нога максимально вытянута, другая согнута и сохраняет выворотное положение.

Упр. 8. С помощью тренера выполнить стойку на руках и после фиксации вертикального положения перевести ноги в положение гимнастического шпагата.

Упражнения в воде

Упр. 9. Лечь на грудь, ногами коснуться бортика бассейна, руки вытянуть вперед и выполнить переход из позиции «на груди» в позицию «горизонтальный угол».

Упр. 10. У бортика бассейна. Зацепиться руками за бортик бассейна, спиной плотно прижаться к стенке и принять позицию «горизонтальный угол». Затем медленно поднять одну ногу вверх до позиции «кран».

Упр. 11. Под поверхностью воды принять позицию свободной вертикали – ноги направлены в дно бассейна. Медленно перевести ноги в положение гимнастического шпагата.

Упр. 12. С опорой о дорожку или низкий бортик бассейна принять позицию «шпагат» и удержать несколько счетов.

Упр. 13. У бортика бассейна (или у дорожки) принять позицию «шпагат»; затем медленно поднять одну ногу вверх до позиции «витязь».

Упр. 14. То же упражнение, после фиксации позиции «витязь» перейти в позицию «прогнувшись».

Упр. 15. С помощью партнера принять позицию «прогнувшись» и медленно, с небольшим продвижением вперед, поднять туловище и голову на поверхность воды в позицию «на спине».

Упр. 16. Отработка фигуры по частям.

Упр. 17. Целостное исполнение фигуры.

Типичные ошибки

Недостаточное натяжение ног, колени согнуты, таз притоплен в позиции «горизонтальный угол»; отсутствие продвижения во время сгиба туловища в горизонтальный угол; в позиции «шпагат» ноги и стопы развернуты, таз находится глубоко под поверхностью воды (отсутствие положения «шпагат»); непредусмотренные проплывы в горизонтальной плоскости (вперед, назад, боком); согнутые колени во время подъема и приставления ноги; отсутствие продвижения во время подъема туловища и головы; нарушение ритма исполнения.

Методические указания

Натянуть мышцы ног и туловища; обращать внимание на положение бедер и стоп в позиции «шпагат» (завернутое положение); во время приставления ноги таз необходимо максимально высоко поднять к поверхности воды; движение ног по наибольшей траектории дуги. Рекомендуется использовать дополнительные ориентиры для устранения непредусмотренных проплывов по поверхности воды. Ритмическую структуру фигуры возможно отрабатывать с секундомером.

1.11. «БАРРАКУДА»

Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или на скамейку и выполнить позицию «согнувшись».

Упр. 2. На гимнастической стенке с помощью тренера или партнера выполнить подъем ног вверх до позиции «согнувшись».

Упр. 3. У гимнастической стенки выполнить стойку на руках с помощью партнера.

Упр. 4. Имитация движений рук во время разгиба в вертикаль.

Упражнения в воде

Упр. 5. Лечь на спину и с помощью партнера поднять махом ноги вверх с одновременным погружением под воду до щиколотки.

Упр. 6. В глубокой части бассейна принимается позиция «согнувшись» и выполняется выталкивание вверх с одновременным разгибом туловища в позицию «вертикаль» (контроль за движением стоп по вертикальной линии можно осуществить

шестом).

Упр. 7. Отработка вертикального погружения в воду (под стук с заданным ритмом).

Упр. 8. Целостное исполнение фигуры.

Типичные ошибки

Мышцы туловища и ног недостаточно натянуты; в положении «согнувшись» ноги наклонены к голове; неодновременный разгиб туловища и ног; разгиб происходит с замахом стоп на грудь; смещение по горизонтали во время выталкивания и отклонение ног и туловища от вертикали; непредусмотренные проплывы во время погружения.

Методические указания

Максимально напрячь мышцы ног, спины и живота; следить за уровнем погружения стоп и сохранением плотности «складки» (угла между туловищем и ногами). Обращать внимание на траекторию движения стоп и таза во время разгиба (таз не должен перемещаться по горизонтали, а двигаться вверх в точку нахождения стоп). Контролировать исполнение выталкивания и погружения (в одном темпо-ритме), рекомендуется использовать ориентиры для контроля позиций.

Приложение 5

ОБУЧЕНИЕ ПРОСТЕЙШИМ КОМБИНАЦИЯМ В ВОДЕ

После освоения базовых гребков, специальных передвижений, основных позиций и простейших фигур рекомендуется приступить к выполнению ряда упражнений, способствующих закреплению двигательных умений; для этого лучше всего использовать простейшие комбинации на воде, составленные из элементов спортивного и синхронного плавания. Такой вид работы подготавливает спортсменок к выполнению облегченных произвольных композиций. Соединение упражнений в определенной последовательности позволяет отрабатывать слитность движений, правильность дыхания, воспитывать чувство ритма, пластику и грациозность исполнения.

Примеры простейших комбинаций.

Упр. 1. Из исходного положения «на груди» выполнить кувырок вперед в группировке, затем на 8 счетов проплыв «каноэ», и упражнение повторяется.

Упр. 2. Типовое плавание на спине с помощью движений ног (на 8 счетов), затем резко поднимается нога вверх, в позицию «угол вверх» (1-2 счета) удерживается в проплыве (1-2 счета) и медленно опускается вниз до принятия позиции, «на спине» (1-4 счета). Упражнение повторяется несколько раз.

Упр. 3. То же с быстрым подъемом ноги (левой, правой) до касания поверхности воды у головы.

Упр. 4. Плавание кролем на спине в координации (счет 1-8). На следующий счет 1-2 ноги подтягиваются к груди, на счет 3-4-5-6 исполняется оборот назад в группировке, на счет 7-8 ноги выпрямляются. Упражнение повторяется несколько раз.

Упр. 5. Плавание кролем на груди (счет 1-8). На счет 1-2 выполняется «кик» и четверть оборота вперед (в позицию «горизонтальный угол»), на счет 3-4 перемах одной ногой в позицию «шпагат», на счет 5-6 – перемах другой ногой в позицию «прогнувшись», на счет 7-8 – выход в позицию «на спине». Затем 8 счетов спортсменка плывет на спине с работой рук «пропеллером». Далее через переход ног в поперечный шпагат выполняется переворот на грудь (также на 8 счетов). Упражнение повторяется несколько раз.

Упр. 6. Плавание с поочередным вращением вокруг продольной оси (один гребок руками на спине, один на груди) – дистанция 25 м.

Упр. 7. Из позиции на груди на счет 1-2 – руки выводятся вперед, 3-4 – сгиб в

позицию «горизонтальный угол», 5-6 – подъем ног вверх до позиции «вертикаль», 7-8 – погружение под поверхность воды, затем спортсменка всплывает на грудь и выполняет передвижение «каноэ» на 8 счетов. Задание выполняется несколько раз.

Упражнения, аналогичные предложенным, могут быть весьма вариативны и подбираться тренером в зависимости от поставленных задач и темы изучаемого материала.

Приложение 6

ПЛОСКОСТНЫЕ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ НА ПОВЕРХНОСТИ ВОДЫ

На начальных этапах обучения важно научить занимающихся хорошо и уверенно лежать на поверхности воды. С этой целью широко используют всевозможные плоскостные построения и перестроения на воде.

Перед тем как приступить к разучиванию плоскостных перестроений необходимо освоить ряд способов соединения спортсменок друг с другом. Существует несколько разновидностей хватов, которые используются партнерами во взаимодействии и в зависимости от перестроений:

- Хват ногами,
- Хват рука – нога,
- Хват рука – рука,
- Хват ноги – шея.

Важно, чтобы эти соединения были прочными и удобными. Они могут быть на 2–8 и более человек.

Плоскостные построения и перестроения в период начальной подготовки надо изучать с малочисленной группой из 2–3 человек. Ученикам предлагается выполнить позицию на спине с вытянутыми ногами, касаясь друг друга. Руки выполняют поддерживающие гребки у бедер.

То же упражнение можно выполнить с ногами, разведенными врозь на 90º и более. Усложнить задание можно за счет разведения рук в стороны или асимметричного сгиба одной ноги до позиции «пассе».

После успешного освоения этих положений, возможно перейти к обучению плоскостных позиций на груди индивидуально, в парах и в тройках. Можно придумать из этих серий упражнений различные сочетания.

По мере роста мастерства спортсменок следует вводить в урок групповые соединения для 4–6 человек.

На базовой основе из 2–6 человек можно обучить детей перестроениям на 8 человек. Безусловно, это трудный вид заданий, но и самый зрелищный. Украшением водно-спортивных праздников всегда становятся показательные выступления на воде, составленные из плоскостных перестроений, упражнений с предметами или облегченных произвольных композиций.

Помимо четко фиксированных геометрических построений возможны вариативные перемещения занимающихся по поверхности воды и с уходом под воду. Перемещения по поверхности воды вперед-назад или по кругу (как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскостях) можно предложить обучающимся детям в виде игровых ситуаций, а уже обученным спортсменам – в виде конкретных заданий.