

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ИМ. Б.Н.
СКОКОВА»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от «30» января 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ДО АО «СШВС им. Б.Н. Скокова»

С.С. Кириллова

Пр. № 11 «31» января 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«Синхронное плавание» (базовый уровень)

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчики:

Зингеровская О.Н., заместитель
директора по СМР

Резепова А.И., тренер-преподаватель

АСТРАХАНЬ, 2023 г.

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Нормативно-правовое обеспечение программы.....	3
Актуальность программы.....	4
Адресат программы.....	5
Формы и режим реализации программы.....	5
Ожидаемые результаты (конец второго года).....	6
Оценочные материалы.....	6
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13
Содержание программы.....	14
1. Теоретические знания.....	14
2. Практические занятия:.....	14
III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	19
Методическое обеспечение программы.....	19
Формы проведения занятий:.....	20
Принципы проведения занятий.....	20
Алгоритм учебного занятия.....	20
Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы.....	22
Перечень информационного обеспечения.....	23
Приложение: Календарный план-график.....	24

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Синхронное плавание - водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Синхронное плавание - один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным-помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

Ребенок научится плавать. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается напряжение тела, снимается нагрузка на детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Занятия синхронным плаванием требуют от занимающихся не только умения хорошо плавать, но и владеть элементами акробатики и хореографии, а также обладать музыкальным и художественным вкусом.

Систематические занятия синхронным плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Дети, регулярно занимающиеся синхронным плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), меньше подвержены простудным заболеваниям.

Синхронное плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности ребенка. Занятие спортом развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе. Направленность. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ. Новизна данной программы заключается в использовании игровых технологий, собранных в данной программе. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего арсенала техники синхронного плавания в игровых формах. Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, уважительного отношения к тренеру-преподавателю и товарищам. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Содержание данной программы дополнительного образования по синхронному плаванию соответствует физкультурно-спортивной направленности базовому уровню.

Актуальность программы.

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонение в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания.

Занятия синхронным плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Позволяет благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, выявить, обучать, воспитывать и поддерживать детей, повысить социальный статус творческой личности. Гармоническое развитие синхронисток, красота двигательных действий, эстетичность и даже атлетичность определяют широкую международную популярность синхронного плавания.

Программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания - эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах

обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Программа рассчитана на 42 недели непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Цели:

овладение базовыми навыками синхронного плавания каждого учащегося, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

популяризация синхронного плавания;

отбор наиболее одаренных в спортивном отношении детей.

Для реализации этой цели поставлены задачи:

Обучающие:

1. Обучить основным правилам безопасного поведения на воде и в зале.

2. Обучение основным гребкам синхронного плавания и широкому кругу двигательных навыков.

3. Познакомить с основными стилями спортивного плавания - кроль на груди, кроль на спине.

4. Познакомить с основными позициями хореографии и базовыми элементами акробатики.

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.

2. Способствовать развитию навыков личной гигиены.

3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета.

4. Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

5. Формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

1. Воспитывать самостоятельность и организованность.

2. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы - девочки и мальчики 8 лет и старше, прошедшие подготовку по программе ознакомительного уровня, имеющие медицинскую справку с допуском врача к занятиям по синхронному плаванию.

Формы и режим реализации программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

– Групповые учебно-тренировочные занятия;

- Теоретические занятия;
- Контрольные испытания;
- Соревнования.
- Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:
- Показательные выступления;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Комплектование спортивно-оздоровительных групп

	Объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в группе мин/макс
Физкультурно-оздоровительные группы	4 часа 6 часов	8 лет и старше	12 - 18 чел

Ожидаемые результаты (конец второго года)

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков;
- Формирование системы значимых социальных и межличностных отношений, умение сотрудничать с педагогами и сверстниками в процессе совместной деятельности;
- Умение творчески интерпретировать содержание музыкального произведения в музыкально-ритмические движения;
- Умение самостоятельно решать творческие задачи;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- Улучшение результатов, показанных на входящих и промежуточных контрольных.

Оценочные материалы

Форма подведения итогов - контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по синхронному плаванию.

При подведении итогов по программам всех уровней учитывается коэффициент фактурности и соотношение роста и веса

Таблица соотношения роста и веса

рост(с м)	вес(кг)	рост(с м)	вес(кг)	рост(с м)	вес(кг)
120	19	140	30	160	42
121	19,5	141	30,5	161	42,5
122	20	142	31	162	43
123	20,5	143	31,5	163	43,5
124	21	144	32	164	44
125	21,5	145	33	165	45
126	22	146	33,5	166	45,5
127	22,5	147	34	167	46
128	23	148	34,5	168	46,5
129	23,5	149	35	169	47
130	24	150	36	170	48
131	24,5	151	36,5	171	48,5
132	25	152	37	172	49
133	25,5	153	37,5	173	49,5
134	26	154	38	174	50
135	27	155	39	175	51
136	27,5	156	39,5	176	51,5
137	28	157	40	177	52
138	28,5	158	40,5	178	52,5
139	29	159	41	179	53

5-балльная система оценки

п/п	№ Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
Общая физическая и специальная физическая подготовка на суше					
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 30 сек.	
			12	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая. Сед до вертикального положения тела, голова ровно в потолок.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> 12 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
3.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 30 сек.	
			8	Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты. Плечи прижаты к полу, при подъеме ног плечи не отрываются от пола. При возвращении ног пятки касаются пола.	Считается количество правильно выполненных. 8 раз = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1
5.	Наклон вперед с захватом ног	с	не менее	Упражнение выполняется стоя на полу (ковре)	
			20	И.П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног. Измеряется время удержания	Максимальное количество 5 баллов Не менее 20 с = 5 баллов Не менее 15 с = 4 балла Не менее 10 с = 3 балла Не менее 5 с = 2 балла

п/п	№ Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
					Не менее 3 с = 1 балл 0 с = 0 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения
7.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	кол-во раз	не менее	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			17	Встать прямо, пятки держать под тазовыми косточками, носки развернуть в стороны; На вдохе опуститься в глубокий присед — спина достаточно вертикальна, таз ниже колен. Из нижней точки упражнения нужно резко вытолкнуть себя ногами, выпрямиться; Оттолкнуться от пола и подпрыгнуть. Носочки оттянуть и направить вниз; Опуститься в присед и повторить снова.	Максимальное количество 5 баллов Не менее 17 раз = 5 баллов Не менее 14 раз = 4 балла Не менее 11 раз = 3 балла Не менее 9 раз = 2 балла Не менее 7 раз = 1 балл Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения
9.	Отжимания (из упора лежа)	кол-во раз	не менее	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			15	Отжимания выполняются из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют	Максимальное количество 5 баллов Не менее 15 раз = 5 баллов Не менее 12 раз = 4 балла Не менее 9 раз = 3 балла Не менее 6 раз = 2 балла

п/п	№ Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
				прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук	Не менее 3 раза = 1 балл Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения
11.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию. 2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала). 3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам. 4. Корпус (живот) поднят и не укладывается на ногу вперед. 5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости. 6. Бедренные кости (ноги) находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости (шпагат «завернут»).	Максимальное количество 5 баллов. За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Расстояние от бедра до пола: - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).
13.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу.	Максимальное количество 5 баллов. За каждую ошибку снимается 0,5

п/п	№ Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
				1. Колени, стопы дотянуты. 2. Ноги создают одну ровную линию. 3. Расстояние (кол-во см) до пола.	балла. Расстояние от бедра до пола: - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнил шпагат в «0» (с пола).
15.	Гимнастический мост	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	Из положения лежа на спине опереться согнутыми руками у плеч (пальцы к плечам) Сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни Разгибая одновременно руки и ноги, максимально прогнуться, голову наклонить назад. Измеряется расстояние от пяток до рук	- Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения
17.	Стойка на лопатках	Выполнить технически		Упражнение выполняется на полу (ковре)	

п/п	№ Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
			правильно	Лечь спиной на плоскую твердую поверхность, вытянуть руки вдоль тела, расположить ладони вниз, выпрямить ноги. Ступни и коленные чашечки должны прикасаться друг к другу. Закинуть ноги за голову. Согнуть руки в локтях и уложить их под поясницу, выпрямить конечности вверх. Тело вытянуто ровно вверх, дыхание ровное, ягодичные и мышцы бедер сильно напряжены. Грудь касается области подбородка. Локти вместе. Выходить из стойки надо очень медленно, постепенно, чтобы не нанести травму резким движением.	
19.	Стойка хореографических позициях	в	Выполнить технически правильно (свыше года обучения)	Упражнение выполняется стоя на полу (ковре) <i>Первая позиция:</i> ноги расположены на одной линии, пятки сведены друг к другу, носки разведены в стороны. Для устойчивого положения в данной позе требуется хорошая выворотность ног; <i>Вторая позиция</i> выводится из первой. Одна из ног переставляется в сторону таким образом, чтобы между пятками было расстояние равное ступне танцора. Носки по-прежнему смотрят в стороны; <i>Третья позиция</i> – универсальная в хореографии. Пятка правой ноги приставлена к середине левой стопы, носки разведены в стороны; <i>Четвертая позиция</i> образуется, когда правая нога выводится вперед и ставится параллельно левой на расстоянии ступни. Ноги сохраняются выворотность, пятка и носок разных ног оказываются друг напротив друга; <i>Пятая позиция.</i> Правая ступня приставляется к левой. Правый носок расположен около левой пятки и наоборот; <i>Шестая позиция</i>, по факту, не является выворотной. В ней ноги ставятся параллельно друг другу, пятка к пятке и носок к носку.	
21.	Кувырок вперед		Выполнить технически правильно	Упражнение выполняется на полу (ковре)	

п/п	№ Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
				Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев	
23.	Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты	с	не менее	Упражнение выполняется стоя на полу (ковре)	
			10	Встать прямо, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки поднять вверх, глаза закрыть. Упражнение на равновесие	Оценивается время правильного выполнения упражнения

Плавательная подготовка

1. Плавание кроль 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)
2. Плавание на спине 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)
3. Плавание брасс 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)
4. Плавание баттерфляй 25 м б/у времени (проплыл – оценка «5», не доплыл – оценка «0»)
5. Проныр - 10 м
6. Экбитэ руки вверх 5 с

Техническая подготовка на воде (участие в соревнованиях). Оценку в баллах получают на контрольных соревнованиях.

Выполнение фигур соревновательной программы в соответствии с возрастом

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

План рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

1 год – 4 часа в неделю

№ п/п	Перечень разделов, наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретические занятия			
	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности	3	-	3
	Беседа о синхронном плавании	1	-	1
2	Практические занятия			
	Общефизическая подготовка. Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, силовых, общей выносливости	-	60	60
	Специальная физическая подготовка	-	48	48
	Техническая подготовка	-	45	45
3	Соревнования	-	4	4
4	Выполнение контрольных нормативов	-	6	6
5	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого:	4	164	168

2 год – 6 часов в неделю

№ п/п	Перечень разделов, наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретические занятия			
	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности	3	-	3
	Беседа о синхронном плавании	1	-	1
2	Практические занятия			

№ п/п	Перечень разделов, наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Общефизическая подготовка. Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, силовых, общей выносливости	-	88	88
	Специальная физическая подготовка	-	76	76
	Техническая подготовка	-	73	73
3	Соревнования	-	4	4
4	Выполнение контрольных нормативов	-	6	6
5	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого:	4	248	252

Содержание программы

1. Теоретические знания

Теория - знакомство с детьми, рассказ об истории происхождения синхронного плавания, о фигурах и гребках синхронного плавания, о внешнем виде, форме на занятиях; беседа об охране труда.

2. Практические занятия:

Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на суше (имитационные) и в воде для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для развития подвижности в суставах; перекаты, статические упражнения на растягивание, упражнения на растягивание в динамике, складки, наклоны, шпагаты, махи, махи с удержанием, упражнения для увеличения выворотности суставов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: ускорения, прыжки, выполнение сложно-координационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках и и.т., эстафеты, подвижные игры; упражнения с отягощением, в парах, выталкивания, выпрыгивания, поддержки, вертикали с удержанием.

Упражнения для развития специальной выносливости: плавание на длинные дистанции спортивными способами плавания, плавание с элементами синхронного плавания с многократным повторением, плавание «горка», плавание в режиме многократное повторение базовых элементов; выталкивания, выпрыгивания, поддержки, гребки веерного типа с отягощением, опорные гребки с отягощением.

Упражнения для развития координации: сложно-координационных упражнения, повторение базовых элементов базовых элементов в различной последовательности, упражнения на согласование, упражнения в парах и группе, упражнения на перестроение.

Имитационные упражнения: плавательные упражнения, выполняемые на суше.

Техническая подготовка

Обучение дыханию: обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.

Техника гребковых движений руками (скольжение): гребки всеерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноз», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.

Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.

Обучение плаванию кролем на груди и на спине: имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.

Обучение плаванию способом брасс, ноги дельфин: имитационные упражнения, движение руками и ногами брассом, дельфином на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.

Изучение гребковых движений (на месте и в движении): гребки всеерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноз», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.

Изучение техники гребковых движений в положении «вертикаль»: изучение гребка «пропеллер», изучение опорного гребка, винтов, вращения, поворота, быстрых вращений, гребки на удержание и медленное погружение.

Изучение техники гребковых движений ногами в продвижении и выпрыгивании: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.

Постановка произвольных программ: имитационные упражнения, расчет музыкального сопровождения, базовые элементы, сочетание элементов, связки, движения руками, проплывы, перетяжки, поддержки, выталкивания, фляки, сальто, кульбиты, работа в парах, работа в группе, асинхронная работа.

Изучение перестроения, равнения: упражнения на передвижение, на равнение, изучение рисунка, перестроение: круги, конфеты, гребенки,

перетяжки; увеличение и уменьшение рисунка, плоскостной рисунок, рисунок в вертикали, композиционный рисунок в проплывах, перестроения на месте, перестроения в движении.

Постановка произвольных программ: имитационные упражнения, расчет музыкального сопровождения, базовые элементы, сочетание элементов, связки, движения руками, проплывы, перетяжки, поддержки, выталкивания, фляки, сальто, кульбиты, работа в парах, работа в группе, асинхронная работа.

Раздел постановка произвольных программ включает в себя:

Прослушивание и просчет музыкального сопровождения: определение ритма музыкального сопровождения, определение тематики музыки, расчет сбивок, расчет пауз, определение частей и тем музыкального сопровождения.

Изучение движений композиции: порядок движения композиции, движения на суше, вход в воду, связки, проплывы, перестроения, базовые элементы, вертикали, вращения, винты, выходы из-под воды, согласования движений, маршировки, медленные проплывы, комбинированные движения, асинхронные движения.

Изучение перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии, прочесы, перестроения в скольжении и проплывах; перестроения в выталкивании и выпрыгивании; перестроения под водой, по поверхности воды.

Совершенствование перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии, прочесы, перестроения в скольжении и проплывах; перестроения в выталкивании и выпрыгивании; перестроения под водой, по поверхности воды, перестроение в связках, удержание в равнении.

Согласование движений и музыкального сопровождения: имитационные упражнения на суше под счет и музыкальное сопровождение, имитационные упражнения перед зеркалом, композиционные упражнения в повторении челноком; композиционные упражнения с заменой места участницы.

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов. Анализ работы и личностного роста каждого учащегося.

Практика: Показ пройденного материала в виде показательных выступлений или внутригрупповых соревнований, открытого урока для родителей.

Соревнования. Выполнение контрольных нормативов

Практика: Контрольные нормативы. Определение уровня плавательной подготовленности. Показ произвольной композиции. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Практические занятия

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (90 минут – 45 минут в зале, 45 минут в бассейне).

Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (10 минут), основная (45 минут) и заключительная (5 минут) и 30 минут организационные вопросы. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые задания. Во второй части дети обучаются технике плавания, базовым элементам синхронного плавания, акробатике, упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры. В заключительной части проводятся упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Занятия необходимо проводить в хорошо проветриваемом зале. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений (майка, футболка, спортивные трусы, шорты или гимнастический купальник. Для занятий в бассейне плавательный купальник, очки, шапочка). Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту обучающихся.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные.
 - наглядные (показ, помощь);
 - словесные (объяснение, описание, название упражнений);
 - практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений).
2. Мотивационные (убеждение, поощрение).
3. Контрольно-коррекционные.

Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью её обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- занятие-праздник; -соревнования;
- сдача контрольных нормативов.

Методы проведения занятий:

- повторный -игровой -интервальный -вариативный
- метод сопряженных взаимодействий -соревновательный метод
- метод круговой тренировки.

Принципы проведения занятий

1. Соблюдение правил техники безопасности.
2. Возрастное соответствие.
Учитывают индивидуальные возможности детей.
3. Преемственность.
Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».
4. Наглядность.
Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.
5. Дифференцированный подход.
Учет индивидуальных способностей и физического развития обучающихся.

Алгоритм учебного занятия

Качество занятия по синхронному плаванию во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии.

Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения. Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню плавательной и физической подготовленности. При

дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы, так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям синхронным плаванием, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие проводится в зале и в бассейне, каждая из которых состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники спортивного и синхронного плавания: изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, передвижений, позиций и переходов синхронного плавания, стартов и поворотов, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов.

Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных

нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы

- Бассейн, включая следующее оборудование и инвентарь:
- стартовая тумба;
- плавательные доски;
- нудлсы;
- спасательный шест.
- Спортивный зал для общей и специальной физической подготовки, включая следующее спортивное оборудование и инвентарь:
- гимнастические коврики;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- хореографический станок;
- музыкальный центр.

Перечень информационного обеспечения

1. Боголюбов М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании. М., 2004
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт,
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте.
5. Максимова М.Н. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - м.: Советский спорт, 2007.
6. Максимова М. П. Теория и методика синхронного плавания. Учебник./Спорт /2012
7. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
8. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А., Ю.А.Семенов, Москва 2003г.
9. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
10. Правила соревнований, г. Москва.
11. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
12. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.- М.:Аванта+, 2001.

Приложение: Календарный план-график

1 год

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь
Теоретическая подготовка	1	1				1			1	
Практическая подготовка	12	13	16	16	16	17		9	15	16
Врачебный контроль	1 раз в год									
Воспитательная работа	в течение года									
Всего часов	13	14	16	16	16	18	0	9	16	16

2 год

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь
Теоретическая подготовка	1	1				1			1	
Практическая подготовка	19	23	26	24	24	23		6	25	26
Врачебный контроль	1 раз в год									
Воспитательная работа	в течение года									
Всего часов	20	24	26	24	24	24	0	10	26	26