

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.



«С.С. Кириллова»
Пр. № 11 «31» января 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«Синхронное плавание» (углубленный уровень)

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 12 - 18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Зингеровская О.Н., заместитель
директора по СМР
Резепова А.И., тренер-преподаватель

АСТРАХАНЬ, 2023 г.

Оглавление

Оглавление.....	2
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Нормативно-правовое обеспечение программы.....	4
Адресат программы.....	6
Формы и режим реализации программы.....	6
Ожидаемые результаты (конец второго года).....	6
Оценочные материалы.....	7
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
Содержание программы.....	9
1. Теоретические знания.....	9
2. Практические занятия:.....	9
III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	14
Методическое обеспечение программы.....	14
Формы проведения занятий:.....	15
Принципы проведения занятий.....	15
Алгоритм учебного занятия.....	15
Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание учебной программы.....	17
Перечень информационного обеспечения.....	18
Приложение: Календарный план-график.....	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Синхронное плавание — активно развивающийся вид спорта. Благодаря своей зрелищности, красочности и спортивности он культивируется во многих странах мира и включен в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов. Постоянный приток девочек и мальчиков в секцию синхронного плавания убеждает, что этот вид спорта отвечает стремлению к физическому совершенствованию и гармоничному развитию. Как водный вид спорта, синхронное плавание прививает ряд жизненно важных навыков. Овладевая техникой синхронного плавания, занимающиеся получают разностороннюю спортивную подготовку, а также обучаются элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, ритмики. Все это способствует развитию двигательной и общей эстетической культуры. 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. Синхронное плавание – водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку, один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным – помимо того, что спортсмены испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания. Первоначально известное как водный балет, синхронное плавание появилось в Канаде в 1920-е годы. В следующем десятилетии оно распространилось и в США. Показательные выступления в синхронном плавании появились на Олимпийских играх еще в 1948 году и оставались на них в этом качестве целых двадцать лет. Лишь в 1984 году на играх в Лос-Анджелесе они получили статус полноправного олимпийского вида спорта: тогда были представлены одиночные и парные соревнования. Соревнования состоят из технической и произвольной программ. В первом случае спортсмены выполняют определенные фигуры. Первоначально в таком виде спорта солировали только женщины, однако с 2015 года в программу включены смешанные дуэты. Судейские оценки в синхронном плавании схожи с оценками в фигурном катании. Жюри, оценивающее действия спортсменов, состоит из трех бригад судей по пять человек в каждой: одна группа оценивает технику выполнения программы, а другая – артистичность. Судьи сидят с обеих сторон бассейна. Минимальная оценка – 0,1 балл. Максимальная оценка, которую может выставить каждый из членов жюри, равняется десяти баллам. Чтобы освоить синхронное плавание, необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки. В основу занятий входит не только осваивание основных спортивных навыков, но также развитие координации и ориентирования под водой, таким образом включая в тренировочный план акробатическую, хореографическую и специальную подготовку как на суше, так и в воде. Синхронное плавание

готовит своего рода — балет на воде. Девочки и мальчики, занимающиеся таким видом спорта, горделиво выделяются из толпы изящной осанкой, которая обеспечивается крепким позвоночником и отлично развитыми мышцами брюшного пресса. Как и при занятиях спортивным плаванием, происходит совершенствование красоты тела, отлично развиваются все группы мышц, вырабатывается гибкость, пластичность, тело становится упругим и подтянутым.

По условиям проведения соревнований синхронное плавание — вариативное многоборье.

По характерному признаку синхронное плавание — художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.

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

Система спортивной подготовки в синхронном плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

Синхронное плавание - многофункциональный вид спорта. Спортсмены высших спортивных разрядов, помимо навыков скоростного плавания, имеют подготовку во многих других областях водных видов спорта: в подводном плавании, водном поло, прыжках в воду; в различных областях двигательной пластики: хореографии, художественной гимнастике, акробатике.

Собственная двигательная специфика, присущая только синхронному плаванию, включает умение спортсменов работать в воде в «прямой» и «обратной» вертикали, демонстрировать строго статичные позы в сочетании с одновременным исполнением разнохарактерных движений: специфических гребков руками, попеременных сгибаний и разгибаний корпуса, проносов ног над водой, винтов, вращений, ходьбы в воде на ногах (эгбите), выпрыгиваний, выталкиваний из воды и много другое.

Специфика синхронного плавания требует от спортсменов определенного уровня развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости.

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.

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 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 этих целей 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 12 лет и старше, прошедшие подготовку по программе базового 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	6 часов	12 лет и старше	8 - 15 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.

п/п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	кол-во раз за 30 с	не менее 17	не менее 20
2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	кол-во раз за 30 с	не менее 12	не менее 14
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз	15	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40	не более 30
2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40	не более 30
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
4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее 3,0	не менее 5,0
5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 30 с	кол-во раз	не менее 15	не менее 18
6	Стойка в хореографических позициях (см. выше)		Выполнить технически правильно	
7.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени	
8.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени	
9.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	без учета времени	
10.	Проньр		20м	20 м
11	Экбитэ руки вверх		10 с	15 с
12	Выполнение фигур соревновательной программы	баллы	Выполнить технически правильно	

5-балльная система оценки

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

План рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

№ 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	-	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 всеерного 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 веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, эббиты, 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, эббиты, 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 веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, эббиты, 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	ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1				1			1				4
Практическая подготовка	12	13	16	16	16	17		9	15	16	18	16	164
Врачебный контроль	1 раз в год												
Воспитательная работа	в течение года												
Всего часов	13	14	16	16	16	18	0	9	16	16	18	16	168

2 год

Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1				1			1				4
Практическая подготовка	19	23	26	24	24	23		6	25	26	26	26	248
Врачебный контроль	1 раз в год												
Воспитательная работа	в течение года												
Всего часов	20	24	26	24	24	24	0	10	26	26	26	26	252