

Областное государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа водных видов спорта имени В.В. Сальникова»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета
от «14» 05 2024г.

Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГАУ ДО «СШ ВВС
им. В. В. Сальникова»

Мелешков С.Ю.

Приказ № 166 от «14» 10 2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Синхронное плавание»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: базовый

Адресат программы: дети 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 312 часов

Авторы-разработчики:

Архиповская А.А., ст. тренер-преподаватель,

Платонова Ж.В., ст. инструктор-методист

г. Южно-Сахалинск

2024 год



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ»
(ОГАУ «ЦСП»)**

почтовый адрес: улица Хабаровская, 49, офис 401

г.Южно-Сахалинск, 693000

тел. (4242) 671717

e-mail: ogaucsp@sakhalin.gov.ru

ОКПО 43118835, ОГРН 1206500000156, ИНН/КПП 6501307643/650101001

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**о соответствии представленного проекта дополнительной
общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта
«Синхронное плавание» областного государственного автономного
учреждения дополнительного образования «Спортивная школа водных
видов спорта имени В.В. Сальникова» (ОГАУ ДО «СШ ВВС им. В.В.
Сальникова») требованиям федерального законодательства об
образовании**

«01» сентября 2014 года

Проект дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Синхронное плавание» представлен областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа водных видов спорта имени В.В. Сальникова» (ОГАУ ДО «СШ ВВС им. В.В. Сальникова»). Разработчики программы: Платонова Ж.В., старший инструктор-методист, Архиповская А.А., тренер-преподаватель. Содержание программы изложено на 39 стр.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Общая характеристика программы:

направленность программы - физкультурно-спортивная,

уровень усвоения программы – базовый,

возраст обучающихся – 5-7 лет,

объем программы - 312 часов,

срок реализации - 1 год

Характеристика структуры программы

Структура программы выдержана и содержит комплекс основных характеристик (пояснительная записка, цель и задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты); комплекс

организационно-педагогических условий (календарный учебный график, условия реализации программы, формы аттестации, оценочные материалы, список литературы, приложения).

Программой предусмотрено создание условий для занятий детей синхронным плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, подготовка обучающихся к зачислению на этап начальной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

Пояснительная записка. В пояснительной записке отражены основные характеристики программы, форма обучения, формирование групп проходит по следующим возрастным характеристикам: обучающиеся от 5 до 7 лет, наполняемость группы от 8 до 16 человек.

Цели и задачи программы. Цель программы четко сформулирована. Определены конкретные задачи для ее реализации.

Содержание программы. В содержание программы включены учебный план, календарно-тематический план, календарный учебный график. Учебный план содержит теоретические и практические часы, отведенные на изучение каждой темы с указанием форм аттестации. Содержание тем учебного плана направлено на достижение планируемых результатов.

Заключение: Представленный ОГАУ ДО «СШ ВВС им. В.В. Сальникова» проект программы соответствует требованиям федерального законодательства об образовании.

Проект программы представляет собой заверченный документ и рекомендуется к использованию в работе.

Начальник Управления
по летним и зимним видам спорта

Старший инструктор-методист

Е.А. Хон

С.Н. Крюковская

С заключением ознакомлен:

Должность _____

«__» _____ 202__ г. _____

Содержание

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы	4
1.3. Учебный план	5
1.4. Содержание программы	5
1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	15
2.3. Формы аттестации	18
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Список использованной литературы	26
Приложение 1	28
Приложение 2	36
Приложение 3	39

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы «Синхронное плавание»

Дополнительная общеразвивающая программа «Синхронное плавание» (далее – Программа) носит физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей. Данная программа позволяет создать условия для самореализации личности ребёнка, выявить и развить спортивные способности. Программа «Синхронное плавание» построена с учётом специфики работы с детьми в возрасте 5-7 лет.

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. Движения в воде выполняются выразительно, что требует от спортсменок не только отличного умения плавать, пластики движений, но и творческого отношения к выбору музыкального сопровождения. Занятия синхронным плаванием способствуют формированию правильной осанки, гармоничному развитию всех групп мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Позволяют благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни.

Уровень усвоения Программы: базовый.

Адресат Программы: дети в возрасте 5-7 лет, интересующиеся синхронным плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и показавшие на входной диагностике (тестирование) соответствующий уровень знаний и умений.

В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По результатам итогового тестирования принимается решение о зачислении или не зачислении в группу начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание». Комплектование групп происходит в начале учебного года.

Объём и срок освоения Программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 312 часов. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа (45 минут в зале + 45 минут в воде), на перемену отводится 15 минут.

Форма обучения: очная.

Форма организации работы с обучающимися.

В реализации Программы формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий – часто применяется при отработке технических элементов (обучающемуся дается

самостоятельное задание с учетом его возможностей); итоговая аттестация учащихся.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий. Основные формы проведения занятий: традиционные и нетрадиционные (игры на воде, плавание нетрадиционными стилями, выполнение основных элементов синхронного плавания с/без музыкальным сопровождением).

Наполняемость группы: от 8 до 16 учащихся.

Цель и задачи Программы

Целью программы является создание условий для занятий детей синхронным плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и синхронным плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, подготовка обучающихся к переводу на начальный этап подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

Задачи программы:

Предметные:

- Обучение детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Обучение детей основам техники плавания кролем на спине, кролем на груди, обучение технике плавания брасом и баттерфляем.
- Обучение детей основным положениям, гребкам, передвижениям и элементам синхронного плавания.
- Способствовать освоению и совершенствованию техники синхронного плавания.

Метапредметные:

- Развивать коммуникативные умения.
- Способствовать развитию у детей разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных качеств.
- Способствовать улучшению состояния здоровья и закаливание.
- Способствовать планомерному повышению уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничному совершенствованию основных физических качеств, развитие анаэробной выносливости.
- Способствовать развитию волевых качеств, воспитать организованность, целеустремленность, трудолюбие, волю к победе.
- Способствовать развитию координационных способностей и объединять их с дыханием.

Личностные:

- Воспитать стойкое положительное отношение к физической культуре.
- Воспитать интерес к занятиям в области синхронного плавания.

- Формировать эстетическое восприятия, чувства и представления, а также развивать способности к творчеству.

- Способствовать воспитанию здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, ознакомление с залом, инвентарем. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	5	3	2	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка	106	4	102	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	75	3	72	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	115	5	110	Сдача контрольных нормативов
5	Основы гигиены и самоконтроля физического состояния	5	2	3	Педагогическое наблюдение
6	Выполнение контрольных тестов (нормативов)	6	1	5	Сдача контрольных нормативов (оценивание)
	Итого	312	18	294	

Содержание программы

Начальное обучение в синхронном плавании подчинено общим правилам и закономерностям формирования двигательных навыков и умений в воде. Успешность и результативность процесса обучения зависит от соблюдения основных дидактических принципов педагогики, от правильного выбора методов

обучения и многообразия и эффективности их использования. Вся двигательная деятельность в синхронном плавании связана непосредственно с психическими процессами: ощущениями, восприятием и представлениями.

На этапе начального обучения создается общее представление о движении. Изучаются отдельные элементы целостных упражнений. Мышечно-двигательные ощущения помогают обучающемуся почувствовать правильное положение тела на суше и в водной среде. Процесс восприятия движения подкрепляется правильным объяснением и показом, точным терминологическим наименованием, использованием наглядных пособий – рисунков, фотографий, видеозаписей, кукол-макетов, а также введением в процесс обучения дополнительных приспособлений и зрительных ориентиров (в их числе плавательные доски, круги, разделительные дорожки, цветные ленты, подводные зеркала).

С учетом этих особенностей обучение в синхронном плавании требует специальной системы подготовки и повышенного внимания к технике безопасности. Последняя подразделяется на две категории основных правил: общие и специфические.

1. Вводное занятие, ознакомление с залом, инвентарем. Правила поведения и техника безопасности на занятиях:

- инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в бассейне, в раздевалках, душевых
- развитие синхронного плавания в России и за рубежом
- гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
- врачебный контроль и самоконтроль
- основы техники синхронного плавания и методики занятий
- спортивный инвентарь и оборудование
- режим дня обучающегося. Здоровый образ жизни. Питание. Закаливание организма

2. Реализация Программы делится на две части:

- Хореографическая подготовка в зале.
- Плавательная подготовка в воде.

Общая физическая подготовка:

- строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;
- легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали и т.д.;
- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, с координированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на улучшение мобильности и подвижности в суставах;
- дыхательные упражнения;

- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;

- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами (**Приложение 1, Приложение 2**), упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;

- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка:

Началу занятий синхронным плаванием должна предшествовать общая плавательная подготовка: уверенное владение четырьмя спортивными способами плавания, стартов, поворотов в модификациях, обусловленной спецификой синхронного плавания.

- Разучивание основных позиций синхронного плавания (на спине, на груди, на боку, группировка, на спине с согнутым коленом, угол вверх, фламинго, угол вверх двумя ногами, группировка, вертикаль, цапля, кран, витязь, шпагат), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ, опорный гребок) (**Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3**).

- специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба;

- маховые движения вперёд назад, в сторону правой и левой ногой, специальные растягивания на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка, на гимнастической скамейке;

- специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей: ассиметричные упражнения;

- выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях;

- упражнения на задержку дыхания в покое и в движении, с выполнением упражнения и без упражнений.

4. Техническая подготовка:

Хореография: Изучение позиции ног в положении неполной выворотности. Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед. Ознакомление с элементами классического экзерсиса: деми плие, батман тандю (положение неполной выворотности), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, поклон (книксен).

Художественная гимнастика: Ходьба: на носках, мягкий, перекаточный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинистый, перекаточный, острый. Упражнения для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях).

Прыжки: на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись. Повороты: на 180°, на 360°. Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук.

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

на полу. Прыжки на батуте: Исходные положения. Ходение по сетке с различными положениями рук.

- музыкально-ритмические упражнения: общие понятия о ритме и такте;
- упражнения на выполнение ритмического акцента при шаге и беге;
- выделение метрического акцента при шаге (ударом ноги);
- выделение сильных и слабых долей такта;
- музыкальные игры.

5. Основы гигиены и самоконтроля физического состояния.

Правила соблюдения гигиены. Режим учащегося. Режим тренировки и отдыха. Гигиенические основы закаливания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

6. Выполнение контрольных тестов (нормативов)

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

Практика: Показ пройденного материала в виде прохождения нормативов (тестов), открытый урок для родителей.

В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По результатам тестирования принимается решение о зачислении или не зачислении в группу начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Синхронное плавание».

Предметные:

- учащиеся научатся уверенно чувствовать себя на воде, держаться на воде
- узнают историю синхронного плавания
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше
- научатся правильному ритму дыхания
- смогут выполнить нормативы промежуточной и итоговой аттестации

Личностные:

- учащиеся станут более трудолюбивы
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстниками

Метапредметные:

- учащиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве
- разовьют быстроту и скорость реакции
- улучшат выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений
- овладеют базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- укрепят личное здоровье и будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения в выбранном виде деятельности
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи

- сформируют картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы.

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Синхронное плавание»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1 год	2 сентября	30 августа	52	312	3 раза в неделю по 2 академических часа

**Календарно-тематический план
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Синхронное плавание»**

для группы №_____

тренера-преподавателя: Архиповской Анастасии Алексеевны

№	Темы по подготовке	Объем времен и в год (ч)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретическая подготовка				
1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях. Передвижения в бассейне	3	сентябрь, декабрь	Правила поведения и техника безопасности в зале, бассейне, раздевалках и душевых.
2	Опрос по технике безопасности в бассейне.	1	сентябрь	Опрос спортсменов по материалу предыдущего занятия «Техника безопасности в бассейне»
3	Вводное занятие, ознакомление с залом, с инвентарем.	1	сентябрь	Правила использования оборудования и инвентаря
4	Развитие синхронного плавания в России и за рубежом	3	ноябрь, февраль, апрель	Зарождение и развитие спорта синхронное плавание. Автобиографии выдающихся спортсменов и тренеров. Чемпионы и призеры Олимпийских игр и Чемпионатов мира.
5	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	сентябрь-октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
6	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	сентябрь-октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Правила посещения бассейна.
7	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	2	октябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	3	в течение всего года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
9	Правила вида спорта	1	ноябрь	Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
10	Режим дня и питание учащихся	2	декабрь, апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Практическая подготовка				
11	Строевая подготовка	2	сентябрь-ноябрь	Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя: в одну или две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.
12	Художественная гимнастика	18	в течение всего года	Ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинистый, перекатный, острый. Упражнения для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» в различных исходных положениях. Равновесие: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук.
13	Музыкально-ритмические упражнения.	8	в течение всего года	Общие понятия о размере, такте, музыкальном акценте. Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти, эмоциональной сферы, умения двигаться под музыку за счет комплекса Музыкально-ритмических упражнений.
14	Игровые упражнения на закрепление изученного материала	2	декабрь	Упражнения на выполнение ритмического акцента при шаге и в беге, выделение метрического акцента при шаге (ударом ноги), выделение сильных и слабых долей такта в музыкальных играх.
15	ОФП,	30	в течение всего года	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом)

16	СФП	20	в течение всего года	Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения вперед, назад, в сторону. Растягивание на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка.
17	ОФП и СФП с предметами	6	в течение всего года	Комплекс упражнений для развития обще- и специально-физической подготовки с использованием предметов: гимнастическая палка, мяч, теннисные мячи, резина, утяжелители для ног и рук.
18	Игровые упражнения на гибкость	5	в течение всего года	Игровые упражнения, направленные на развитие гибкости: Передача мяча змейкой, Эстафета «Туннель из обручей», Арки, Циркачи, Летающий мяч, Мостики, Путаница и тд.
19	Игровые упражнения	8	декабрь, июнь	Общеразвивающие упражнения в игровой форме. Например: «Быстрые жучки», «Попади в круг», «Прокати мяч», «Прыжки через короткую скакалку», «Пастух и волк», «Выручай!» и тд.
20	Хореография	12	в течение всего года	Изучение позиций ног в положении неполной выворотности. Изучение позиций рук. Ознакомление с элементами классического экзерсиса: «деми плие», «батман тандю».
21	Акробатика	12	январь- июнь	Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад, из упора присев. Перекат вперед, назад, в сторону. Мост из положения лежа на полу, стоя.
22	Прыжки на батуте	6	апрель-май	Исходные положения. Ходение по сетки с различными положениями рук. Прыжки с поворотом на 180гр, в положение седа, в положение лежа на груди и на спине. Прыжки с фиксацией положения группировки и складочки.
23	Развитие волевых качеств	4	январь- апрель	Общеразвивающие подвижные игры помогут воспитать в ребенке терпение, усидчивость,

				умение доводить начатое до конца, умение принять решение. Например, игра «Замри».
24	Укрепление здоровья и закаливание организма	4	октябрь-декабрь	Закаливание в бассейне происходит из-за разницы температур воды и воздуха. Тренируя свой терморегуляционный аппарат, мы укрепляем организм, повышая его устойчивость к простудным заболеваниям.
25	Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты)	10	в течении всего года	Упражнения: прыжки фигуристов, челночный бег, прыжок с места, боковые прыжки, прыжки на скакалке, прыжки со сменой ног, бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, прыжки со сменой стойки, прыжки с махами руками.
26	Развитие координационных способностей	8	в течении всего года	Специальные упражнения для развития координации движений: асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях. Обучение упражнениям, тренирующим умение сосредоточить внимание на нескольких задачах (к примеру, движение в определенном рисунке и технике заданного элемента)
27	Воспитание правильной осанки	6	в течении всего года	Комплекс упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и верхней части спины, способствует формированию правильной осанки у спортсменов. В комплекс включены такие упражнения как: «Книга», «Мельница», «Стрела», «Штангист», «Самолет», упражнения с мячами и резиной.
28	Упражнения, направленные на овладение прикладными двигательными навыками	8	сентябрь	Комплекс общих упражнений для обеспечения общей физической подготовки, обучение навыкам спортивных упражнений, развитие физических качеств и интереса к спорту.
29	Подготовительные упражнения по освоению воды	10	сентябрь	Дыхательная гимнастика (задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений) Техника дыхания.

30	Упражнения по освоению воды	10	сентябрь-октябрь	Формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойствам и условиям водной среды. Освоение рабочей позы пловца, чувства опоры на воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания. Устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.
31	Обучение технике спортивных способов плавания	10	октябрь-декабрь	Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: копь на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй. Имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, упражнения в воде с подвижной опорой, упражнения в воде без опоры, упражнения на изучение согласования движений руками и дыхания.
32	Техника стартов и поворотов	2	январь-февраль	Ознакомление с техникой стартов и поворотов.
33	Техника прыжков в воду	4	ноябрь-март	Ознакомление с техникой прыжков воду: солдатик вперед, солдатик назад, спад вперед, спад назад.
34	Игровой и соревновательный методы	4	март-май	Работа в парах. Командная работа. Эстафеты. Игры и развлечения в воде.
35	Обучение основам техники синхронного плавания	8	ноябрь-май	Ознакомление и подробное объяснение базовых гребков и положений в синхронном плавании. Наглядный пример. Имитация положений и гребков в зале.
36	Техника основных гребков	10	ноябрь-март	Обучение технике основных гребков синхронного плавания (техника плоского, стандартного гребков) в зале и на воде. Изучение и отработка опорного гребка в зале.
37	Техника выполнения базовых, основных положений	12	декабрь-май	Основные позиции синхронного плавания: «на спине», «на груди», «на боку», «группировка», «прогнувшись».
38	Техника передвижений	12	декабрь-июнь	Передвижение на спине: «стандартный», «обратный», «пропеллер», «каноз».

				Передвижение на груди: обратный «пропеллер», «Каноз»
39	Обучение простейшим фигурам синхронного плавания	15	апрель-июль	Обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим уровню спортсменов – вращение в группировке, «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке.
40	Составление показательного выступления	12	май-июль	Составление произвольной программы под музыку для показательного выступления по завершению первого года обучения.
41	Тестирование	6	май-июнь	Контрольное тестирование по окончанию первого года обучения.
42	Задания на самостоятельную работу	10	в течении летнего отдыха	Комплекс упражнений на поддержание физической формы в течении отдыха.
	ИТОГО	312		

Условия реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение Программы.

Реализация Программы осуществляется по адресу: г. Южно-Сахалинск, проспект Мира, 470.

Требования к материально-техническим условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы «Синхронное плавание» предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров:

а) не менее: ширина - 12 м, длина - 25 м и глубиной не менее 2,0 м;

б) не менее: ширина - 8 м, длина - 25 м;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие хореографического зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

(ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения Программы.

Информационно - методическое обеспечение.

Методическое обеспечение включает в себя:

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

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения учащегося в Учреждении:

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

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной Программе - с группой детей.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Предварительные правила: а) акватория обучения должна соответствовать уровню умения обучающихся; б) освоение акватории обучения учащихся осуществляется постепенно: по мере выработки у них плавательных навыков.

Первое правило: проверять акваторию обучения до начала занятий и по их завершению.

Второе правило: проверять состав обучающихся в начале и по окончании занятий.

Третье правило: обеспечивать внешнее наблюдение за обучающимися на всех этапах обучения при любом уровне спортивной квалификации без исключений для спортсменов самого высокого уровня и с особым вниманием для обучающихся первых ступеней.

Четвертое правило: обеспечивать взаимный контроль обучающихся при занятиях в воде и прививать им навыки и привычку соблюдения этого правила.

Вышеприведенные правила координируются с общей практикой техники безопасности на воде. Вода в бассейне должна быть прозрачной и хорошо освещенной, соответствовать медицинским стандартам. Дно бассейна должно быть гладким, без посторонних предметов и просматриваться во всех точках и направлениях.

Прозрачность и правильная освещенность воды особенно важны для синхронного плавания. При искусственном освещении бассейна надо следить за

расположением ламп и отражателей света, чтобы не допускать чрезмерных бликов в воде, мешающих контролировать акваторию.

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 преподавателя с обучающимися и обеспечения им контроля над ситуацией в воде. 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.

Специфические правила безопасности занятий в воде

Зона риска синхронного плавания связана с двумя основными позициями:

- а) длительной задержкой дыхания спортсменами;
- б) долговременной работой в позиции обратной вертикали.

Основной и главной особенностью синхронного плавания является то, что большая часть работы обучающихся происходит при задержке дыхания. Работа с длительной задержкой дыхания связана со специфической закономерностью: обучающийся, находящийся под водой длительное время (с задержкой дыхания), не может контролировать ситуацию предела своих возможностей. Более того, в работе под водой возможно ощущение ложного «второго дыхания», означающее в реальности утрату спортсменом контроля над ситуацией, необходимость оказания ему помощи со стороны.

Обязательным условием работы на воде является умение спасти и оказать первую (доврачебную) помощь пострадавшему при несчастном случае.

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

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

Участие спортсменов в исполнении произвольных композиций требует согласованности действий партнеров, 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 на занятиях синхронным плаванием, связанных с разогреванием мышц, постепенным усилением нагрузок, сочетанием нагрузок и расслаблений в ходе учебного процесса, формирование устойчивости психики, развитие навыков к аккумуляции внимания, физической и психической энергии в

наиболее напряженные и ответственные моменты учебного 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 учебном занятии.

Кадровое обеспечение реализации Программы. Тренер-преподаватель с соответствующим профилю высшим профессиональным образованием.

Формы аттестации.

Условием эффективной подготовки учащихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание учебного занятия, оценивать действенность применяемого комплекса средств. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике учебного занятия.

Основными требованиями, предъявляемыми к контролю, являются его объективность, регулярность (интенсивность работы учащихся и длительность сохранения в памяти усвоенного материала во многом зависят от частоты и регулярности контроля), дифференцированный характер, а также ясность и четкость формулировки контрольных заданий. Оценка результатов освоения Программы обучающимся определяется на промежуточной и итоговой аттестации, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных нормативов (тестов) по видам подготовки.

- **Входной контроль** проводится при наборе в спортивно-оздоровительную группу. Направлен на изучение личностных качеств учащегося, определение уровня физиологической готовности к занятиям по синхронному плаванию, изучение уровня физических качеств.

- **Промежуточная аттестация** по дополнительной общеразвивающей программе «Синхронное плавание» проводится Учреждением в середине учебного года и включает в себя контрольные занятия (тестирование), открытый тематический урок.

- **Итоговая аттестация** проводится в конце обучения по Программе, направлен на проверку освоения Программы, оценку личных достижений учащегося. По итогу прохождения Программы учащемуся необходимо выполнить нормативы по виду спорта «синхронное плавание», по результатам которых приемная комиссия принимает решение о зачислении или не зачислении обучающегося на начальный этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

Оценочные и методические материалы.

Контрольные нормативы (тесты) для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по Программе

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Технические правила исполнения	Критерии оценки
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «группировка»	количество раз	не менее	Упражнения выполняются за 15 сек.	
			2	Лежа на спине, ноги вместе прямые, руки прямые прижаты к ушам. При подъеме ноги сгибаются в коленях, спина круглая, руки выпрямлены вперед параллельно полу. Сед до плотной группировки, колени к плечам, голова ровно в потолок.	Считается количество правильно выполненных упражнений.
2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее	Упражнения выполняются за 15 сек.	
			4	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 пятки касаются пола.	Считается количество правильно выполненных упражнений.
3.	Продольный шпагат (правый, левый) Расстояние от бедра до пола	см	не более	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию. 2. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам. 3. Шпагат завернут – бедренные кости находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости. 4. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка задней ноги смотрит в потолок. 5. Корпус находится в вертикальном положении.	Выставляется оценка от «1» до «5», где «5» - технически правильно выполненное упражнение в соответствии со всеми критериями оценки, высота от пола до бедра 0см. «1» - ошибки в выполнении упражнения, расстояние от пола до бедра 40см.
			40		

				6. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости.	
4.	Поперечный шпагат. Расстояние от бедра до пола	см	не более	Шпагат выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, ноги создают одну ровную линию. Колени, стопы дотянуты. Руки допустимы на полу. Расстояние (кол-во см) до пола.	Выставляется оценка от «1» до «5», где «5» - технически правильно выполненное упражнение в соответствии со всеми критериями оценки, высота от пола до бедра 0 см. «1» - ошибки в выполнении упражнения, расстояние от пола до бедра 40 см.
			40		
5.	Упражнение «корзинка» (Расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5с)	см	не более	Исходное положение – лежа на груди, руки согнуты, ладони под плечами. Ноги на ширине плеч, дотянуты. Выполняется прогиб, руки выпрямляются, ноги сгибаются в коленных суставах, стопы собираются вместе. Низ живота, таз, бедра не отрываются от пола.	Выставляется оценка от «1» до «5» «5» - технически правильно выполненное упражнение в соответствии со всеми критериями оценки, пятки до лба. «1» - ошибки в исполнении упражнения, расстояние между пальцами ног и головой более 40 см.
			40		
6.	«Складка» наклон из положения стоя с фиксацией положения 5 сек Расстояние от кончиков	см	не более	Исходное положение – стоя. Выполняется наклон вперед, с прямой спиной, не сгибая колени. Задача: сделать максимально плотную складку и	Выставляется оценка от «1» до «5» «5» - технически правильно выполненное упражнение в
			10		

	пальцев рук до пола			коснуться руками пола.	соответствии со всеми критериями оценки, ладошки стоят на полу. «1» - ошибки в исполнении упражнения, расстояние между кончиками пальцев рук и полом более 10см.
7.	Прыжки толчком двух ног из полуприседа за 15сек	количество раз	не менее	Исходное положение – полуприсед «стульчик», руки находятся за головой, туловище приближено в вертикальной линии. Прыжок ноги вместе, тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы, колени дотянуты.	Считается количество правильно выполненных раз.
			4		
8.	Плавание 25 м на груди	мин, сек	без учета времени	Проплыв 25м в положении «на груди» (в зависимости от навыков и умений кандидата) Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается	Задание оценивается по пятибалльной шкале «5» - руки в стрелочке на груди, ноги кроль «4» - руки вдоль тела на груди, ноги кроль «3» - плавание на груди, руки и ноги работают произвольно. «2» - проплыв с использованием доски для плавания. «1» - проплыв с поддерживающими средствами (пояс, нудл)

9.	Плавание 25м на спине	мин, сек	без учета времени	Проплыв 25м в положении «на спине» (в зависимости от навыков и умений кандидата) Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.	Задание оценивается по пятибалльной шкале «5» - руки в стрелочке на спине, ноги кроль «4» - руки вдоль тела на спине, ноги кроль «3» - плавание на спине, руки и ноги работают произвольно. «2» - проплыв с использованием доски для плавания. «1» - проплыв с поддерживающими средствами (пояс, нудл)
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Исполнение элементов и положений в воде		
			Экспертная оценка плавучести и координационных способностей: 1. Упражнение звездочка на груди 2. Упражнение звездочка на спине 3. Группировка на спине 4. Кувырок назад (360гр) 5. Лежа на спине выполнение основного (стандартного) гребка	Оцениваются дополнительные навыки и умения. Техника исполнения не оценивается. За каждое выполненное задание кандидат получает балл.	
11.	Экспертная оценка данных	Внешняя оценка антропометрических и морфологических данных	Происходит экспертная оценка антропометрических и морфологических данных (требования к внешнему виду по виду спорта «синхронное плавание»)		

			Данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов.	
			1. Рост 2. Вес 3. Тип телосложения 4. Морфологическая составляющая	Визуальная оценка эксперта

Контрольные нормативы (тесты) для промежуточной аттестации по Программе

N п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее	
			2	
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее	
			4	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			40	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			40	
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	
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с	с	не менее	
			3,0	

	фиксацией положения согнувшись		
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее
			2
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
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Контрольные нормативы (тесты) для итоговой аттестации по Программе

N п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее	
			3	
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее	
			5	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			30	
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются	см	не более	
			30	

	в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)		
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее
			5,0
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	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
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Список использованной литературы

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 2011.- 160 с.
2. Васильев Е.В. Танец. – М.: Искусство, переиздано в 2019. – 247 с.
3. Данилов К. Прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1978.- 102 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М, 2018. – 176 с.
5. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. – М., 2017.
6. Максимова М.Н., Теория и методика синхронного плавания: учебник, Москва, 2017.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. – М., 2020.
8. Морель Ф. Хореография в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.
9. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области. Региональный модельный центр дополнительного образования детей Сахалинской области – Южно-Сахалинск, 2023 г.
10. Парфёнов В.А., Кононенко Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье, 1979. – 104 с.
11. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов Физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 288 с.
12. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989.- 120 с.

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09. 2022 г. № 70226).
5. Методические рекомендации ФГБУ «ФЦОМОФВ» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от 26.05. 2021 г.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Правила вида спорта «синхронное плавание». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.01. 2024 г. N 46.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации // <http://minsport.gov.ru/>
2. Министерство спорта Сахалинской области // <https://sport.sakhalin.gov.ru/>
3. Федерация синхронного плавания России // <http://synchronorussia.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство // <http://www.rusada.ru/>

Основные позиции синхронного плавания

1. «На спине» (рис. 1).

Спортсменка находится в горизонтальном положении на поверхности воды, туловище выпрямлено, ноги вместе, носки оттянуты. Лицо направлено вверх. Руки располагаются: у бедер (а), за головой (б).



рис. 1

2. «На груди» (рис. 2).

Спортсменка находится в горизонтальном положении на поверхности воды, ноги вместе, носки оттянуты. Лицо может быть приподнято или опущено в воду. Руки располагаются: у бедер (допускается легкий прогиб в пояснице) (а) или вытянуты вперед (б).



рис. 2

3. «На боку» (рис. 3).

Спортсменка находится в горизонтальном положении (на левом или правом боку). Туловище выпрямлено или слегка прогнуто в пояснице. Голова (пол-лица), бедро и стопа одной ноги находятся у поверхности воды. Руки располагаются: одна (верхняя) у бедра, другая (нижняя) вытянута за головой параллельно поверхности воды и выполняют поддерживающие гребки.



рис. 3

4. «С ногой, согнутой в колене» (рис. 4).

Позиция «с ногой, согнутой в колене» встречается в положениях спортсменки на спине (а) или на груди (б). В обоих случаях: одна нога вытянута, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена (бедро перпендикулярно поверхности воды). Руки располагаются у бедер и выполняют поддерживающие гребки.



рис. 4

5. «Угол вверх» (рис. 5).

Спортсменка находится в горизонтальном положении на спине. Одна нога вытянута вверх перпендикулярно поверхности воды, другая расположена горизонтально. Лицо обращено вверх. Руки выполняют поддерживающие гребки у бедер.



рис. 5

5. «Угол вверх в погружении» (рис. 6).

Спортсменка находится в горизонтальном положении на спине под поверхностью воды. Одна нога вытянута вверх перпендикулярно поверхности воды. Уровень воды: у щиколотки (можно чуть выше). Другая нога расположена горизонтально и составляет одну линию с туловищем и головой. Руки выполняют поддерживающие гребки: у бедер (а) или одна у бедра, другая за головой (б).



рис. 6

6. «Фламинго» (рис. 7).

Положение спортсменки: «на спине», туловище под некоторым углом к поверхности воды, голова на воде, лицо обращено вверх. Одна нога вытянута вверх перпендикулярно поверхности воды, другая согнута в коленном и тазобедренном суставах. Голень согнутой ноги параллельна поверхности воды и прижата на уровне ее середины к внутренней стороне вертикально поднятой ноги. Руки выполняют поддерживающие гребки у бедер.



рис. 7

6. «Фламинго в погружении» (рис. 8).

Принимается позиция «фламинго» под поверхностью воды. Уровень воды: у щиколотки (можно чуть выше), туловище и голова параллельно поверхности воды.



рис. 8

7. «Угол вверх двумя» (рис. 9).

Положение спортсменки: «на спине», туловище под небольшим углом к поверхности воды, голова на воде, лицо обращено вверх. Ноги сведены вместе и вытянуты вверх перпендикулярно поверхности воды. Угол, образуемый туловищем и ногами, должен быть максимально приближен к 90° . Руки расположены у бедер и выполняют поддерживающие гребки.

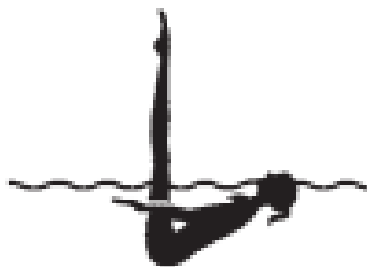


рис. 9

10. «Угол вверх двумя в погружении» (рис. 10).

Туловище спортсменки в горизонтальном положении находится под поверхностью воды. Ноги сведены вместе и вытянуты вверх перпендикулярно поверхности воды. Уровень воды: у щиколотки (можно чуть выше). Угол, образуемый туловищем и ногами, – 90° . Руки расположены а) у бедер либо б) одна у бедра, другая за головой и выполняют поддерживающие гребки.



рис.10

11. «Угол в сторону» (рис. 11).

Спортсменка находится на боку, при этом плечи ее развернуты по возможности горизонтально. Одна нога вытянута на поверхности воды и

составляет с туловищем и головой прямую линию, другая согнута в тазобедренном суставе и лежит внутренним сводом на поверхности воды под прямым углом к продольной оси тела. Руки расположены у бедер и выполняют поддерживающие гребки.



рис. 11

12. «Горизонтальный угол» («согнувшись вперед») (рис. 12).

Спортсменка находится в согнутом положении, при этом корпус расположен под водой, а ноги сомкнуты и вытянуты на поверхности воды. Спина прямая, голова составляет с корпусом вертикальную прямую линию. Угол между туловищем и ногами – 90° . Руки расположены у бедер и выполняют поддерживающие гребки.



рис. 12

13. «Группировка».

Спина спортсменки округлена в позвоночнике и в плечах. Ноги соединены и согнуты в тазобедренных и в коленных суставах. Колени приближены к подбородку, пятки – к тазу, носки вытянуты.

Разновидности «группировки»: а) «горизонтальная группировка» (рис. 13). Положение спортсменки: «на спине». Голова и голени на поверхности воды. Руки расположены у бедер и выполняют поддерживающие гребки.

Б) «обратная группировка» («вертикальная группировка») (рис. 14).

Спортсменка находится в положении группировки головой вниз. Таз находится у поверхности воды, голени образуют вертикальную линию, перпендикулярную поверхности воды. Голова располагается под коленями. Руки расположены у корпуса и выполняют поддерживающие гребки.



рис. 13



рис. 14

14. «Согнувшись» («согнувшись назад») (рис. 15).

Туловище спортсменки согнуто в тазобедренных суставах и находится под водой. Ноги выпрямлены, плотно соединены, колени и носки натянуты. Угол сгиба между туловищем и ногами 45° . Руки выполняют поддерживающие или вращающие гребки.



рис. 15

15. «Прогнувшись» (рис. 16).

Туловище спортсменки находится в прогнутом положении под водой. Ноги выпрямлены, плотно соединены и удерживаются на поверхности воды. Руки могут быть за головой, или – одна рука впереди на уровне диафрагмы, другая – за головой (а). Голова, таз и ноги располагаются по дуге воображаемой окружности (б).



рис. 16

16. «Прогнувшись с ногой, согнутой в колене» (рис. 17).

Туловище спортсменки находится в прогнутом положении под водой. Одна нога располагается на поверхности воды, другая нога согнута в коленном суставе и плотно прижата большим пальцем к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена (руки могут быть за головой, в опорном гребке или одна рука расположена впереди на уровне диафрагмы, другая – за головой).



Рис. 17

17. «Вертикаль» (рис. 18).

Голова, туловище и ноги спортсменки находятся в вертикальном положении, вниз головой. Ноги соединены. Уровень воды проходит между стопами и тазом (высота ног над водой зависит от мастерства спортсменки). Руки расположены у туловища и выполняют поддерживающие гребки.

18. «Вертикаль в погружении» (рис. 19).

Позиция «вертикаль» под поверхностью воды.

19. «Вертикаль с ногой, согнутой в колене» (рис. 20).

Спортсменка находится в вертикальном положении, вниз головой. Одна нога вытянута вверх перпендикулярно поверхности воды и составляет с туловищем и головой прямую линию. Другая нога согнута в коленном и тазобедренном суставах и плотно прижата большим пальцем к внутренней стороне прямой ноги на уровне колена. Уровень воды проходит между стопами и тазом (высота ног над водой зависит от мастерства спортсменки). Руки расположены у туловища и выполняют поддерживающие гребки.

20. «Вертикаль с ногой, согнутой в колене в погружении» (рис. 21).

Позиция «Вертикаль с ногой, согнутой в колене», но стопа прямой ноги находится под поверхностью воды.



рис. 18

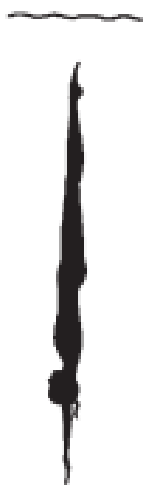


рис. 19



рис. 20



рис. 21

21. «Кран» (рис. 22).

Спортсменка находится в вертикальном положении, вниз головой. Одна нога поднята вверх перпендикулярно поверхности воды и составляет с туловищем и головой прямую линию. Другая нога вытянута вперед и расположена параллельно поверхности воды пяткой вверх. При этом угол, образуемый ногами, составляет 90°. Уровень воды проходит между стопами и тазом (высота ног над водой зависит от мастерства спортсменки). Руки расположены у туловища и выполняют поддерживающие гребки.

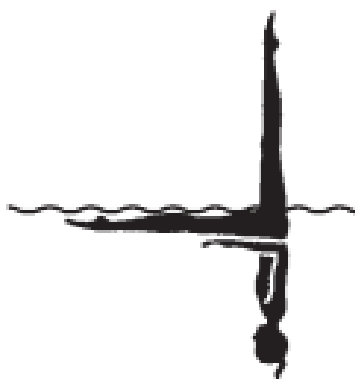


рис. 22

22. «Рыбий хвост» (рис. 23).

Спортсменка находится в вертикальном положении, вниз головой. Одна нога поднята вверх перпендикулярно поверхности воды и составляет с туловищем и головой прямую линию. Другая нога вытянута вперед. Пятка направлена вверх и находится на поверхности воды. При этом угол, образуемый ногами, составляет чуть меньше 90° . Уровень воды проходит между стопами и тазом (высота ног над водой зависит от мастерства спортсменки). Руки расположены у туловища и выполняют поддерживающие гребки.

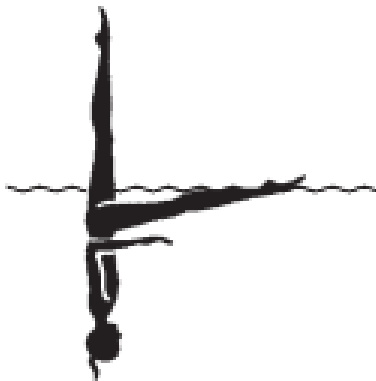


рис. 23

23. «Боковой кран» (рис. 24).

Спортсменка находится в вертикальном положении, вниз головой. Одна нога поднята вверх перпендикулярно поверхности воды и составляет с туловищем и головой прямую линию. Другая нога вытянута в сторону и расположена параллельно поверхности воды (находится в латеральном – боковом – положении). Угол, образуемый ногами, составляет 90° . Уровень воды проходит между стопами и тазом (высота ног над водой зависит от мастерства спортсменки). Руки расположены у туловища и выполняют поддерживающие гребки.

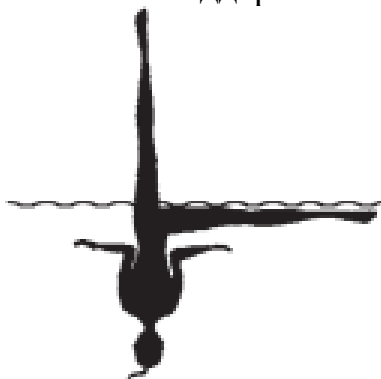


рис. 24

24. «Витязь» (рис. 25).

Спортсменка находится в вертикальном положении вниз головой. Туловище слегка прогнуто. Голова расположена на одной линии с тазом. Одна нога поднята вверх перпендикулярно поверхности воды и продолжает линию головы и таза, другая нога вытянута назад, носок ноги – на поверхности воды, пятка направлена вниз. Уровень воды проходит между стопами и тазом (высота ног над водой зависит от мастерства спортсменки). Руки могут быть расположены у туловища, за головой, или одна рука впереди на уровне диафрагмы, другая – за головой.

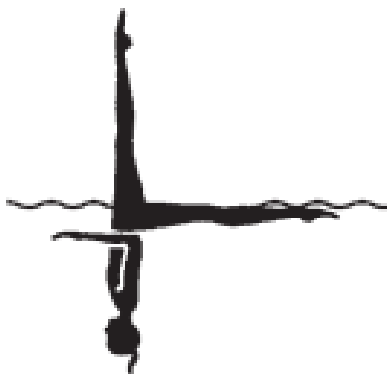


рис. 25

25. «Шпагат» (рис. 26).

Спортсменка находится в вертикальном положении, вниз головой. Туловище слегка прогнуто. Ноги вытянуты в положении гимнастического шпагата. Стопы и бедра максимально приближены к поверхности воды. Руки расположены у туловища и выполняют поддерживающие гребки.



рис. 26

Основные гребки синхронного плавания

Поддерживающие гребки

1. Плоский гребок (рис. 27).

Исходная позиция на спине, руки у бедер и слегка согнуты в локтевых суставах, плечи неподвижны, ладони плоские, пальцы сомкнуты. Во время исполнения гребка кисти и предплечья движутся наружу-внутрь. При движении наружу кисть поворачивается большим пальцем вниз, а при движении внутрь большой палец направлен вверх. Амплитуда размаха 30–40 см. Наклон кисти при движении может меняться от 0 до 45°. Глубина работы рук зависит от индивидуальных способностей спортсменки.



рис. 27

2. Опорный гребок (рис. 28).

Спортсменка находится в воде головой вниз (позиция обратной вертикали), руки согнуты в локтевых суставах, кисти развернуты ладонями к лицу и расположены вместе с предплечьями либо горизонтально, либо под некоторым углом к поверхности воды. Структура движения в опорном гребке может быть представлена фазами отведения и приведения. В фазе отведения присутствует ротация кистей рук вниз наружу (с некоторым изменением угла сгиба во всех суставах). В фазе приведения выполняется ротация рук вниз внутрь. Амплитуда и темп гребка зависят от мастерства и индивидуальной техники спортсменки. Для правильной техники опорного гребка характерно постоянное положение локтя относительно кисти, большая амплитуда в горизонтальной плоскости и относительно невысокий, но стабильный темп.

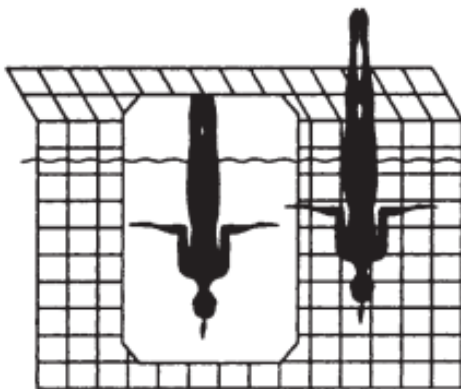


рис. 28

Продвигающие гребки

8. Стандартный гребок (рис. 29).

Исходное положение: на спине, руки у бедер и слегка согнуты в локтевых суставах, положение кисти разогнутое (пальцы сомкнуты и постоянно приподняты вверх), что создает продвигающий эффект головой вперед. Движение наружу-внутри. Амплитуда 30–40°.



рис.29

9. Обратный гребок (рис. 30).

Исходное положение на спине, руки у бедер и слегка согнуты в локтевых суставах. Положение кисти согнутое (пальцы обращены вниз), что создает продвигающий эффект стопами вперед.



рис. 30

10. «Пропеллер» (рис. 31).

Исходное положение: на спине, руки за головой, кисти согнуты в лучезапястных суставах. Выполняется основное стандартное движение руками, что создает продвигающий эффект стопами вперед (движения руками могут быть одновременными или попеременными).



рис. 31

11. «Омар» (рис. 32).

Исходное положение на груди, лицо обращено вниз, в воду, руки вытянуты вперед за голову, кисти согнуты в лучезапястных суставах, выполняется основное стандартное движение, что создает продвигающий эффект стопами вперед. Движения руками могут быть одновременными или попеременными.



рис. 32

12. «Обратный пропеллер» (рис. 33).

Исходное положение на спине, руки за головой, кисти согнуты, пальцы обращены книзу. Выполняется обратный гребок, что создает продвигающий эффект головой вперед. При выполнении гребка локти слегка согнуты, предплечья расположены в воде, несколько глубже, чем при выполнении других видов гребков.



рис. 33

7. «Каное» (рис. 34).

Исходное положение на груди. Туловище спортсменки слегка прогнуто, голова приподнята над водой, голени и стопы на поверхности воды, руки у бедер и слегка согнуты в локтевых суставах, выполняют смешанный гребок, соединяющий элементы плоского и стандартного (при движении кнаружи плоский гребок, при ведении внутрь – стандартный гребок). Описанные движения создают продвигающий эффект головой вперед.



рис. 34

8. Опорный продвигающий гребок (рис. 35).

Спортсменка находится головой вниз, в позиции обратной вертикали, руки согнуты в локтевых суставах. При движении влево одна рука (левая) выполняет опорный гребок. Другая рука (правая) выполняет продвигающее движение за счет сильного разворота кисти в начале фазы отведения и значительного разгиба руки в локтевом суставе в конце фазы отведения.

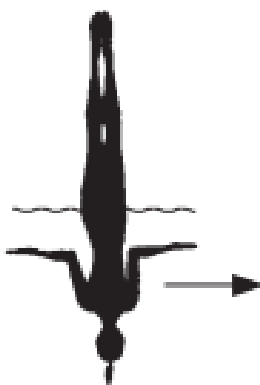


рис. 35

Разновидность: опорный продвигающий в горизонтальной плоскости (рис. 36).



рис.36

Гребковые передвижения ногами

1. «Эгбитэ» на месте (рис. 37).

Спортсменка находится в вертикальном положении головой вверх, плечи над поверхностью воды, руки либо у бедер выполняют легкие поддерживающие гребки, либо подняты над водой («одна вверх» или «обе вверх»). При работе ног бедра и колени максимально разведены в стороны, голени и стопы описывают круговые разноименные движения. Носки ног, как в классическом бросе, повернуты наружу (взяты на себя).

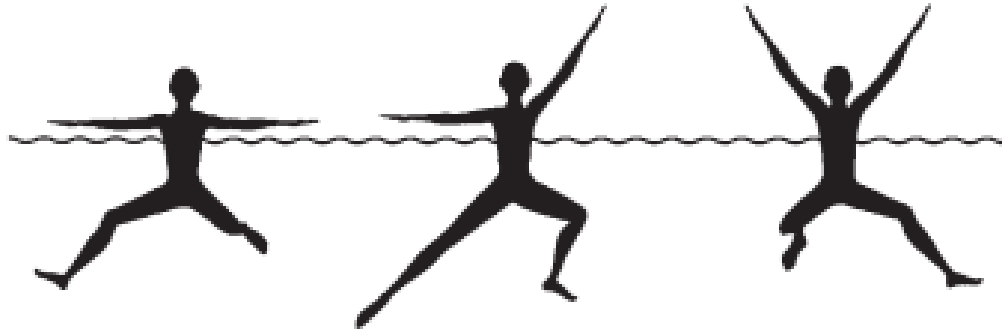


рис. 37

2. «Эгбитэ» в движении (рис. 38).

Передвижение может выполняться боком (правым, левым) и прямо (грудью вперед, спиной вперед).

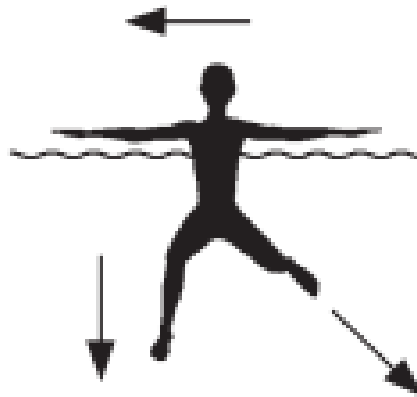


рис. 38