

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное образовательное учреждение

«Полилингвальный комплекс «Адымнар-путь к знаниям и согласию» г
Казани

РАССМОТРЕНО

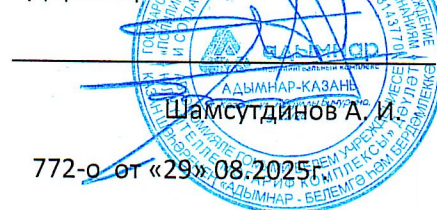
На педсовете

Протокол №1

От «28» 08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



772-о от «29» 08.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 2 года (136 часов)

Автор-составитель:

Поляков Дмитрий Е.

Тренер по плаванию

КАЗАНЬ 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы Данная дополнительная образовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности. Настоящая программа составлена на основе федеральных стандартов по виду спорта (Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 25 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание») и адаптирована для условий общеобразовательного учреждения полилингвальный комплекс «Адымнар».

Актуальность программы. Плавание является одним из немногих видов спорта, гармонично развивающий растущий организм в водной благоприятной среде. Умение плавать никогда не ограничивалось только покорением скорости или преодолением водного пространства, поэтому образовательная программа по синхронному плаванию поможет выразить своё превосходство в воде в совершенстве движений. Занятия синхронным плаванием требуют от учащихся не только умения хорошо плавать, нырять, владеть элементами акробатики, но и обладать музыкальным и художественным вкусом. Вид спорта очень зрелищный, привлекающий своими необычными движениями и перестроениями в воде под музыкальное сопровождение. Неоспоримо и оздоровительное значение занятий, так как они направлены на формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности обучающихся. Занятия по программе способствуют укреплению здоровья, содействуют развитию физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся, а также выработке у учащихся чувства коллективизма, взаимовыручки, умения работать в команде. Программа учитывает соответствие образовательной среды социума (материально-техническое обеспечение, профессиональный уровень преподавателей) возрастным, половым, индивидуальным особенностям обучающихся, состоянию их здоровья и физического развития. Большое внимание уделено общей и специальной физической подготовке, повышению выносливости и работоспособности, эстетическому развитию девочек и девушек, формированию красивой фигуры.

Отличительные особенности программы выражаются в создании условий для систематического тренировочного процесса, что способствует успешному физическому развитию и воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность. Постепенность увеличения количества часов дает возможность плавно и без срывов адаптационных возможностей организма привить занимающимся любовь к физическим упражнениям, спорту, а также успешно совмещать учебную деятельность с дополнительными занятиями.

Адресат программы Программа рассчитана на детей 7-12 лет. Форма занятия - групповая (10-15 человек). На 1-й год обучения в группу принимаются

все желающие (мальчики и девочки), без специального отбора имеющие справку от врача по установленной форме для посещения бассейна. На 2-й год обучения принимаются дети, прошедшие 1-й год обучения по программе, или уверенно плавающие двумя способами плавания (кроль на груди и кроль на спине), а также имеющие справку от врача по установленной форме с разрешением посещать спортивно-оздоровительную группу. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу на 1-м году обучения и 2 раза в неделю по 2 академических часа на 2-м году обучения.

Объем и срок освоения

Срок освоения программы – 2 года.

Программа рассчитана на 2 года обучения и состоит из двух этапов:

1 год – начальная подготовка (72 часа по 60 минут)

2 год – спортивно-оздоровительный (136 часов по 45 минут)

На полное освоение программы требуется 180 часов, включая тренировочные занятия, участие в соревнованиях, контрольных испытаниях и показательных выступлениях.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. В соответствии с программой группы формируются из учащихся одной возрастной категории (допускается разница в возрасте не более 3 лет). Состав группы постоянный. Набор детей в группы – свободный по заявлению родителей. Программа объединения предусматривает индивидуальные и групповые формы работы с детьми. Состав групп 12-17 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов на 1-м году – 72 часа. Продолжительность занятий – 60 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Общее количество часов на 2-м году – 136 часов. Продолжительность занятий – 90 минут, недельная нагрузка 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность обоснована научно доказанным оздоровительным эффектом синхронного плавания. В отличие от традиционных занятий, синхронное плавание сочетает в себе занятия и в зале, и на воде. Это имеет определяющее значение, так как занятия в зале позволяют гармонично сочетать развитие силы, гибкости и ловкости, а вода обладает свойствами, такими как выталкивание, сопротивление, гидростатическое давление, оказывающими уникальное воздействие на организм. Выталкивание позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, это резко снижает травматизм. Гидростатическое давление ускоряет циркуляцию крови, при этом не

усиливается кровоток в работающих мышцах, который возникает при занятиях на суше. Оно создает массажный эффект. В воде тренируется сердечно-сосудистая система, стимулируется возврат венозной крови в сердце. Благодаря релаксирующим свойствам воды ощущения в процессе занятий помогают избавиться от перенапряжения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании с помощью доступных средств уважения к занятиям спортом. Обучение по данной программе в системе дополнительного образования, позволяет решить одну из социально-значимых задач нашего времени – занятость детей и оздоровление.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень умений и подготовки, могут быть направлены на зачисление в профильные спортивные школы по синхронному плаванию.

Практическая значимость.

В результате освоения программы обучающиеся научатся плавать всеми спортивными способами плавания и уверенно держаться на воде, что является очень важным моментом, освоят основные стили плавания, а также прикладным способам передвижения в воде. Под руководством тренера смогут участвовать в соревнованиях по плаванию (школьных, городских, республиканских).

Цель

Повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности обучающихся.

Задачи

Образовательные:

- сформировать представление о виде спорта –плавание, его возникновении, развитии и современных достижениях российских спортсменов - иметь общее представление о правилах проведения соревнований в плавании;
- разучить основы техники спортивных способов плавания;

Развивающие:

- развитие гармоничной личности;
- развитие физических качеств и функциональной подготовленности (скорость, ловкость, силовые и координационные возможности);
- формирование специализированных знаний, умений и навыков в технике;
- способствовать укреплению здоровья, общему развитию организма, нормализации веса

Воспитательные:

- создание у детей устойчивой мотивации к регулярным занятиям плаванием;
- воспитывать морально-волевые качества такие как упорство, преодоление трудностей;

- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи и умение работать в группе.

Основные формы и методы

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.

В процессе занятий используются групповая форма организации детей.

Рекомендуются следующие формы занятий: учебно-тренирующие, сюжетные, игровые, контрольно-учетные, в форме бесед, занятия с участием родителей.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры. Каждое занятие условно разбивается на

3 части.

Подготовительная часть – куда включается разминка, разогрев, общеразвивающие упражнения, а также в виде короткой беседы теоретическая часть.

Основная часть – направлена на достижение поставленных целей конкретного занятия, включает основные средства тренировки и обучения.

Заключительная часть – сюда необходимо включить обязательно игровые формы, а также в виде поощрения свободное плавание в конце занятия.

Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащиеся должны:

- иметь представление о плавании, как о виде спорта;
- ознакомиться с мерами предосторожности на занятиях и правилами поведения в бассейне;
- знать и соблюдать правила гигиены;
- различать способы плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс) и уметь их демонстрировать;
- уметь перемещаться в воде с предметом (мяч, нудлс, доска и др.).

По окончании 2 года обучения учащиеся должны:

- знать терминологию плавания, названия основных гребков;
- разучить основы техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов, включая повороты сальто;
- развивать гибкость
- задерживать дыхание под водой не менее 15 секунд и проныривать на задержке дыхания около половины бассейна (не менее 10 метров) любым способом;

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

- Низкий уровень. Ребенок слабо владеет освоенными движениями, по таблице контрольных испытаний в сумме набирает не более 10 баллов.
- Средний уровень. Учащийся владеет некоторыми двигательными умениями и навыками плавания, синхронного плавания, а также имеет средний уровень развития физических качеств. По таблице контрольных нормативов в сумме набирает от 11-30 баллов.
- Высокий уровень. Учащийся владеет всеми способами плавания, усвоил фигуры синхронного плавания, имеет высокий уровень общей и специальной физической подготовки. По таблице контрольных нормативов в сумме от 31-50 баллов.

Формы подведения итогов реализации программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольных занятий. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной (по окончании каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончании освоения программы). Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по

синхронному плаванию.

| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|-----------------------------|---|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|---------------|
| | | 0 БАЛЛОВ | 1 БАЛЛ | 2 БАЛЛА | 3 БАЛЛА | 4 БАЛЛА | 5 БАЛЛОВ |
| 1 | Отжимания от гимнастической скамейки | 1 раз и менее | 2-3 раза | 3-4 раза | 5-6 раз | 7-8 раз | 9 раз и более |
| 2 | Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой за 30 с | Менее 4 раз | 5-6 раз | 7-8 раз | 9-10 раз | 11-12 раз | 13 раз более |
| 3 | Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой | Более 40 см | 30-40 см | 20-29 см | 10-19 см | 1-9 см | 0 см |
| 4 | Наклон вперед | Не выполнен | | | пальцы | ладони | Уйти в плюс |
| 5 | Прыжок в длину | Менее 90 см | 90 см | 100 см | 110 см | 115 см | 135 см |
| Плавательная подготовка | | | | | | | |
| 1 | 25 м вольный стиль | Без учета времени без коорд. | Без учета времени | 40-45 сек | 35-40 сек | 30-35 сек | Менее 30 сек |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| Техническая подготовка | | | | | | | |
| 1 | Стрелочка | участие | | | | | |

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 25 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

1. материально-техническое обеспечение реализации программы:

- бассейн 25 м (оснащен согласно письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 мая 2012 г.)

Акватренер двойной, акватренер с поясом, дорожка ортопедическая, дорожка резиновая, доска-калабашка, жилет плавательный спасательный (страховочный),

игрушки и предметы, тонущие и плавающие, катушка для хранения разделительных дорожек, коврик резиновый, крепление для спасательного круга, круг спасательный (детский облегченный), лопатки для рук разных размеров, мяч резиновый, надувные круги и нарукавники для плавания, обручи плавающие (горизонтальные), обручи с грузами (вертикальные), поплавок цветной (флажок), пояс с петлей для обучения плаванию, разделительная дорожка, термометр для воды, термометр комнатный, часы-секундомер, шест спасательный с петлей.

- спортивный зал (СанПин 2.4.2.2821-10) в котором есть шведская стенка, коврики или мягкие маты

Методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией физкультурно-спортивной программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- учет сенситивных периодов развития физических качеств
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей.

Учебный план

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|--------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|---------------|
| 1 год | 03.09.2025 | 31.05.2025 | 36 | 72 | 45 мин |
| 2 год | 01.09.2026 | 31.05.2026 | 36 | 72 | 45 мин |

1 год обучения

| № | Тема занятий | Количество часов | | |
|-----------|--|------------------|----------|----------|
| | | теория | практика | Всего |
| 1. | Теоретический материал | 9 | | 9 |
| 1.1 | Вводное занятие. Правила по ТБ и правила поведения в бассейне. | 1 | - | 1 |
| 1.2 | Состояние и история развития плавания в России. | 1 | - | 1 |

| | | | | |
|-----------|---|---|-----------|-----------|
| 1.3 | Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена. | 1 | - | 1 |
| 1.4 | Правила соревнований в плавании. | 2 | - | 2 |
| 1.5 | Разбор техники кроль на груди | 4 | - | 4 |
| 2. | Основные упражнения начальной тренировки | | 8 | 8 |
| 2.1 | Имитационные упражнения плавания, «сухая» тренировка. | | 3 | 3 |
| 2.2 | Игры и развлечения в воде, эстафеты | | 3 | 3 |
| 2.3 | Упражнения по освоению с водой. | | 2 | 2 |
| 3. | Общая плавательная подготовка | | 10 | 10 |
| 3.1 | Изучение основ техники спортивных способов плавания. | | 8 | 8 |
| 3.2 | Изучение техники выполнения поворотов | | 1 | 1 |
| 3.3 | Изучение техники выполнения стартов. | | 1 | 1 |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка на суше. | | 5 | 5 |
| 4.1 | Общеразвивающие физические упражнения на суше. | | 3 | 3 |
| 4.1 | Специальные физические упражнения на суше. | | 2 | 2 |
| 5. | Специальная плавательная подготовка. | | 40 | 40 |
| 5.1 | Изучение техники способов передвижения в плавании. | | 18 | 18 |
| 5.2 | Изучение техники кроль на спине | | 18 | 18 |
| 5.3 | Изучение техники дельфин | | 0 | 0 |

| | | | | |
|----|-------------------------------|---|----|--------|
| 6. | Открытые уроки, тестирование, | | 3 | 3 |
| 7. | Итоговое занятие. | | 1 | 1 |
| | Итого: | 9 | 63 | 7 2 |

Форма подведения итогов

Открытые занятия, участие в соревнованиях, контрольные упражнения по технической и специальной подготовке.

Содержание теоретической подготовки

1. год обучения

Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой. Общие правила техники безопасности при проведении занятий п синхронному плаванию, предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием, оказание первой помощи. Знакомство с программой, способы самоконтроля за состоянием здоровья.

1. История развития и состояние плавания в России: Зарождение плавания, праздники на воде. Развитие плавания в СССР и России. Этапы истории развития плавания на пути к Олимпийскому триумфу российских спортсменов. Виды программ в плавании.
2. **Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена:**
Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях синхронным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.
3. **Правила соревнований по плаванию:**

Общие правила соревнований

2 год обучения

| № | Тема занятий | Количество часов | | |
|-----------|--|------------------|----------|----------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1. | Теоретический материал | | | |
| 1.1 | Правила по ТБ, правила поведения в бассейне, гигиена. | 1 | - | 1 |
| 1.2 | Правила соревнований в плавании. | 2 | - | 2 |
| 1.3 | Разбор основных причин дисквалификации | 4 | - | 4 |
| 2. | Общая плавательная подготовка | | 8 | 8 |
| 2.1 | Закрепление основ техники спортивных способов плавания. | | 3 | 3 |
| | | | 3 | 3 |
| 2.2 | Закрепление техники выполнения поворотов. | | 1 | 1 |
| 2.3 | Закрепление техники выполнения стартов. | | 1 | 1 |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка на суше. | | 10 | 10 |
| 3.1 | Общеразвивающие физические упражнения на суше. | | 5 | 5 |
| 3.2 | Специальные физические упражнения на суше. | | 5 | 5 |
| 4. | Техника синхронного плавания. | | 5 | 5 |
| 4.1 | Закрепление техники способов передвижения в синхронном плавании. | | 3 | 3 |

| | | | | |
|-----|--|----------|-----------|----------------|
| 4.2 | Совершенствование техники выполнения элементов и фигур синхронного плавания. | | 2 | 2 |
| 4.3 | Изучение элементов групповых композиций в воде. | 0 | 0 | |
| 5. | Открытые уроки, тестирование, показательные выступления. | | 3 | 3 |
| 6. | Участие в соревнованиях | | 1 | 1 |
| | Итого: | 9 | 63 | 7 2 |

Форма подведения итогов

Открытые занятия, участие в соревнованиях, контрольные упражнения по технической и специальной подготовке.

Содержание теоретической подготовки

2. год обучения.

1. Вводное занятие. Правила ТБ. Гигиена:

Основы меры безопасности и правила поведения в бассейне при проведении занятий по синхронному плаванию, предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием, оказание первой помощи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

2. Правила соревнований в плавании

Изучения изменений и новшеств, внесённых федерацией

Содержание практической подготовки 1 и 2 года обучения

1. Общая плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения по освоению с водой решают следующие задачи:

- сформировать комплекс рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоить рабочую позицию тела в воде, чувство опоры о воду и дыхания в воде;
- устранить водобоязнь в любых проявлениях.

Для решения указанных задач используются следующие упражнения: подготовительные упражнения по освоению с водой (глубина по пояс или по грудь); передвижения по дну шагом, бегом, прыжками и с гребковыми движениями руками; передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями (за спину, вверху и т.д.); фигурные передвижения («змейкой», «хоровод» и др.), выполнение выдоха в воду в различных исходных положениях и с различным положением и движением руками и ногами. Погружение под воду на задержке дыхания, включая подныривания и передвижения под водой с закрытыми и открытыми глазами. Лежания и скольжения на груди и на спине с различными положениями рук и ног, скольжение с различными вариантами отталкиваний и элементарными движениями руками, и ногами. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Буксиры», «Дельфины», «Прыжки в обруч» и т.д.

Обучение стилей начинается с кроля на спине и на груди, затем брасс и баттерфляй. Движения в способах плавания изучаются с движений ногами у неподвижной опоры, с подвижной опорой (доска, нудлс, пул и т.п.), затем движения ногами в сочетании с дыханием, движения руками, затем в сочетании с дыханием, согласование движений ногами и руками в сочетании с дыханием, в координации и упражнения изученным способом и сочетание с ранее изученными движениями.

Плавание на технику с увеличением длины проплываемых дистанций от 25 м до 200 м, повторное плавание отрезков 25-50 м в основном с помощью движений ногами различными способами; также в координации кроме баттерфляя. Эстафетное плавание, игры и развлечения на воде, учебные прыжки и спады с бортика.

2. Специальная плавательная подготовка

Синхронное плавание относится к технически сложным видам спорта, и поэтому движения руками в нем значительно отличаются от спортивного плавания большим разнообразием и арсеналом положений. В синхронном плавании руки при движении могут быть прямыми, согнутыми в различных положениях и в различных направлениях. Ими можно работать поочередно или одновременно.

Во всех вариантах перемещений в воде и при удержании необходимой позиции важными являются движения руками «восьмеркой». Они выполняются почти у бедер, быстро и энергично. С помощью этого сохраняют вертикальное или горизонтальное положение на месте. Например, для удержания горизонтального положения ладонями выполняют восьмеркообразные поддерживающие движения у бедер. В вертикальном положении для поддержания необходимой высоты руки могут работать или у поверхности воды, или у бедер, перемещаясь сверху вниз восьмеркообразными движениями, или же по поверхности воды справа налево и слева направо.

Во время продвижения ногами или головой вперед в положении на спине или на груди также возможна работа одними ладонями в непосредственной близости от тазобедренных суставов. Такая же восьмеркообразная работа руками или только ладонями применяется и в различных позициях с вытянутыми вверх руками.

Во время выполнения вращательных движений вокруг продольной оси тела как в горизонтальной, так и вертикальной плоскостях руки выполняют вращательные движения вокруг туловища в противоположном направлении.

Если, например, для создания вращения тела слева направо левая рука идет вокруг туловища спереди назад, то другая рука движется сзади в противоположном направлении.

Следует отметить, что такие движения руками дают возможность перемещаться во всех направлениях с желаемой скоростью и являются основными во время выполнения большинства фигур на поверхности воды.

При гребковых движениях для осуществления всевозможных перемещений ладонь, как правило, принимает такую же форму, как в спортивном плавании. Однако при выполнении композиции для развития и выражения темы пальцы могут быть расставлены в стороны, сжаты в кулак и т.д.

Движения ногами в синхронном плавании не только обеспечивают передвижение спортсменки. Во всех упражнениях и фигурах ноги служат для удержания тела в различных статических позах и являются необходимым элементом, играющим большую роль в зрелищном восприятии композиции. При этом первостепенное значение имеют такие качества, как растянутость связок — умение вытянуть пальцы ног, большая гибкость и подвижность в голеностопных и тазобедренных суставах. Поэтому чрезвычайно важным является рациональный подбор упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности различных суставных групп (упражнения в зале, у балетного станка, акробатические упражнения, упражнения в воде).

В основном положении на спине или на груди ноги могут занимать различные позиции. Например, обе ноги — прямые и находятся на поверхности воды; одна нога — прямая, другая — в той или иной степени согнута в коленном суставе. В этом случае стопа согнутой ноги располагается у лодыжки выпрямленной ноги, у середины голени или у коленного сустава на середине бедра; нога перпендикулярна поверхности воды. В положении на спине нога, согнутая в колене, может быть не только перпендикулярной к поверхности воды, но также располагаться в горизонтальной плоскости.

В основу синхронного плавания положены хорошо известные, хотя и несколько видоизмененные способы спортивного плавания. Только совершенная техника способов передвижения в воде (учитывая их специфичность в синхронном плавании) обеспечивает спортсменке успешное выполнение индивидуальных комбинаций сложных фигур, согласование своих действий с партнерами в групповом плавании или показательных выступлениях. Именно необходимостью хорошо ориентироваться в воде, видеть партнеров и согласовывать с ними свои движения, а также слышать музыку, вызваны изменения в способах плавания по сравнению со спортивными. Это приводит к необходимости плавать с поднятой над поверхностью воды головой.

В кроле, например, подготовительные и гребковые движения руками бывают весьма разнообразными. Над водой руки проносят вперед через стороны или через верх. Они могут быть совершенно прямыми или чрезмерно согнутыми, с очень высоким расположением локтевого сустава над водой. Голова приподнята над водой, тело слегка прогнуто в пояснице, ноги, как правило, бесшумно работают под водой. Исключение составляют те случаи, когда энергичная работа ногами является необходимым компонентом самого упражнения и связана со сценарием или вызвана режиссерской необходимостью.

При плавании на спине гребковые движения руками совершают одновременно или поочередно. Как и при кроле на груди, они могут быть весьма разнообразными: руки проносятся прямыми или согнутыми в локтевых суставах, над водой или под водой, прямо перед собой или через стороны и т.д.

В брасе выполняется короткий гребок руками — до линии плеч или длинный — до бедер. Гребок может быть через стороны или под себя. Гребковые движения ногами возможны с узким вариантом разведения ног во время толчка при непрерывной работе для обеспечения большей плавности продвижения.

Существуют различные варианты - движения руками и при плавании баттерфляем. Они могут сильно сгибаться в локтевых суставах или проноситься по воздуху прямыми, входить в воду на ширине плеч, значительно шире или уже и т.д. Ноги могут или бесшумно работать под водой, или выполнять бурные и эффективные удары по поверхности воды. Возможно плавание с имитацией движений дельфина при продвижении без погружения головы и плечевого пояса под воду.

Изучение техники передвижений и позиций синхронного плавания.

Положения тела на спине и на груди: на стандартном и обратном гребках, «каное» и «каное» с согнутым коленом, «пропеллер» одновременный и обратный, «лобстер», «омар», опорный гребок. Используются позиции: лежа на спине и на груди, «согнутое колено», группировка, «фламинго», «балетная нога». Выполняются поочередно правой, левой ногой и с различными сменами и сочетаниями изученных позиций и передвижений. Освоение движений на эгбите лежа, стоя и стоя в продвижении лицом, боком и спиной вперед с помощью движений руками.

Позиции возможно выполнять на мелкой части на плоском гребке на задержке дыхания и с произвольным дыханием.

Выполнение элементов и фигур синхронного плавания серии «Дельфиник» 1,2, и фигур ФИНА для девочек 12 лет и моложе. По частям у борта, без опоры, в целом, под счет и самостоятельно.

Разучивание элементов групповых композиций с предметами (мячи, шары, нудлс, круги, доски и т.п.) и без предметов. Изучение смены рисунка композиции, счета и музыкального сопровождения; последовательности движений спортсменок во время композиции, входа в воду и начала программы, финал и выход из воды. Отработка синхронности исполнения движений в программе под счет и с музыкальным сопровождением.

3. Общая и специальная физическая подготовка на суше **Общеразвивающие упражнения на суше:**

- ходьба, бег, прыжки с различными вращениями руками, в различном темпе и сочетанием движений, на задержке дыхания, лицом, спиной и боком вперед, имитацией движений рук кролем на груди, на спине;
- упражнения для рук, кистей, плечевого пояса в различных исходных положениях;
- упражнения для стоп и всех суставов ног;
- упражнения для туловища (мышц спины, брюшного пресса, косых мышц живота).

Для всех групп мышц общеразвивающие упражнения могут выполняться с весом собственного тела, с предметами спортивного инвентаря (скакалки, гимнастические палки, мячами и т.п.) и с отягощениями (гантели, утяжелители, набивные мячи) и дополнительным оборудованием (скамейки, гимнастические стенки, маты и т.п.). Данный вид упражнений может быть направлен на развитие силы, быстроты, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и общей выносливости девочек.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты: ролевые, с предметами, по упрощенным правилам спортивных игр, с дополнительными заданиями: «третий лишний», «рыбак и рыбки», «али-баба», «пятнашки», «вышибало», «хитрая лиса», «футбол», «баскетбол», «водное поло» и т.д.

Специальные упражнения на суше:

Упражнения на развитие гибкости с максимальными амплитудами движений для плечевых, лучезапястных, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и позвоночнике. Упражнения выполняются с весом собственного тела, с резиновыми амортизаторами, у станка или гимнастической стенки, на перекладине, с минимальным весом утяжелителей на голеностопных суставах.

1. Упражнение для гибкости шеи. Исходное положение (И.П.) – ноги немного шире плеч. Выполните наклоны головой по 8–12 раз: вперед-назад, вправо-влево, круговые движения в одну и в другую сторону. Упражнение

- улучшает гибкость шеи (подвижность суставов и растягивает мышцы шеи).
2. Упражнение для кистей рук. Исходное положение – широкая стойка, ступни ног параллельны, кисти, сжатые в кулак перед грудью, локти в стороны. Выполните, не разжимая кулаков, по 12–16 круговых вращений кистями рук в лучезапястном суставе, вперед и назад. Движения можно выполнять одновременно (синхронно), или последовательно (асинхронно, поочередно). Упражнение отлично улучшает подвижность и развивает гибкость сочленения предплечья и кисти. Подготавливает кисти к ударным и вращательным нагрузкам, типичным для рукопашного боя и, в целом, способствует укреплению суставов рук и эластичности мышц.
 3. Упражнение для локтевых суставов. Исходное положение аналогично какв упражнении для лучезапястных суставов (2). Выполните круговые движения предплечьями, разминая (разрабатывая) таким образом локтевые суставы, вперед и назад, по 12–16 раз (сначала в одну, затем в другую сторону). Упражнение улучшает подвижность локтевых суставов и отлично подготавливает их к предстоящим силовым нагрузкам.
 4. Упражнение для плечевых суставов. Исходная стойка такая же широкая, как и в двух предыдущих упражнениях (для локтевых суставов и кистей рук). Кисти рук расположены возле плеч. Выполните по 12–16 круговых движений в плечевых суставах вперед и назад. Упражнение предназначено для разработки и укрепления плечевых суставов – отлично разминает их и подготавливает к большим нагрузкам с максимально возможной амплитудой движений.
 5. Упражнение для плечевых суставов и улучшения двигательной координации движений. Исходное положение аналогично, как и в предыдущих двух упражнениях (3 и 4). Кисти сжаты в кулак. Руки в локтях не сгибать. Выполните 12–16 круговых движений в плечевых суставах, с отставанием одной руки от другой примерно на половину амплитуды. Упражнение можно начинать с любой руки. Упражнение служит для активной разминки и улучшения гибкости плечевых суставов, а также улучшения межмышечной координации мышц плечевого пояса.
 6. Упражнение для растягивания и укрепления мышц спины, задней и боковой поверхности бедра, а также для улучшения гибкости позвоночника (на скручивание в области поясницы). Стойка широкая. Ноги в коленях не сгибать. Руки за головой. Выполняйте 8–12 наклонов к каждой ноге, стараясь достать пальцами наружную поверхность стопы. Можно выполнять двойные наклоны (на два касания, одно разгибание). Спину старайтесь держать по возможности ровнее, избегая неравномерного сжатия межпозвоночных дисков вдоль всего позвоночника. Изгиб должен получаться лишь в тазобедренных суставах, а не в спине. Помимо растяжки, упражнение способствует активному разогреву больших мышечных групп.
 7. Упражнение для развития гибкости спины, растяжки мышц ног и пресса. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. Выполните 12–16 наклонов вперед-назад. Наклоняясь вперед, старайтесь

уменьшить угол между телом и ногами. Ошибкой является стремление достать лбом коленей – лучше старайтесь сделать тоже самое животом. То есть не сгибайте спину "колесом" при наклонах вперед. Пусть она будет прямой при таком наклоне. Это поможет избежать распространенной ошибки, опасной для позвоночника из-за неравномерной компрессии (сжатия) позвоночных дисков. Упражнение отлично разминает и укрепляет мышцы спины и живота. Для ног наибольший эффект этого упражнения проявляется в растяжении мышц задней и передней поверхности бедер.

Имитационные упражнения выполняются лежа на полу, стоя перед зеркалом и т.п. для изучения элементов, гребковых движений, фигур синхронного плавания, а также «сухая» тренировка произвольных композиций под счет и с музыкальным сопровождением.

Упражнения для разучивания и закрепления техники гребковых движений синхронного плавания с резиновыми амортизаторами (опорный гребок, пропеллер и др.).

Хореографические упражнения: позиции стоп, рук, корпуса, стоя лицом к опоре, боком, на середине. Основные движения начального экзерсиса выполняются стоя лицом и боком у опоры. Разминка для пальцев и кистей рук. Разучивание хореографических этюдов для рук с музыкальным сопровождением с минимальными перемещениями по залу. Простейшие хореографические прыжки на месте и в движении.

Акробатические упражнения возможно на первом году обучения не выделять в отдельный урок, а включать в общеразвивающие или специальные упражнения на суше: кувырки во всех плоскостях, стойки на лопатках, колеса, стойки на руках, перекидки, мосты с выходом на ноги, стойки на голове. Все акробатические упражнения требуют обязательной страховки тренера или спортсменов друг другом. Изучение упражнений требует их многократного повторения для лучшего закрепления учебного материала. Стойки на голове, на руках, мосты и т.п. выполняются на гимнастических матах сначала у неподвижной опоры, затем со страховкой и самостоятельно.

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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 детскоюношеских 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.