


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ»  
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Утверждаю»

Проректор по учебной работе

  
Т.В. Анисимова

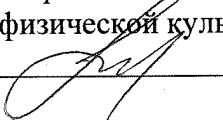
«26» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Синхронное плавание. 60 часов»

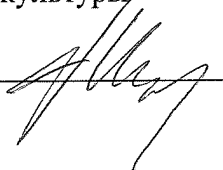
Обсуждена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
кафедры физической культуры  
протокол № 1 от 26 августа 2024 г.

Москва 2024

Разработчик: директор Спортивно-оздоровительного комплекса, доцент кафедры физической культуры

  
Варегина И.Е.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры

  
Шувалов А.М.

## Содержание

1. Общая характеристика программы .....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	4
1.4. Нормативная правовая база.....	5
1.5. Планируемые результаты обучения программы.....	5
1.6. Категория обучающихся.....	7
1.7. Форма обучения и сроки освоения программы.....	7
1.8. Период обучения и режим занятий.....	7
2. Содержание программы.....	7
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	7
2.2. Учебный план.....	8
2.3. Содержание учебного плана.....	8
3. Организационно-педагогические условия .....	18
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	18
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	18
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	18

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

Приложение 5

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Направленность образовательной деятельности программы**

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на вовлечение детей школьного возраста в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

### **1.2. Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в том, что 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 владения техникой плавания, но еще пластики движений, и творческой подготовленности. Используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания: создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации; формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом; обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма; являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Синхронное плавание- художественный вид спорта, оно воспитывает не только спортивное, но и танцевальное, артистическое мастерство. Хореографическая подготовка играет не малую роль в тренировочном процессе, сюда входят общеразвивающие упражнения, элементы акробатики, хореографии, растяжка, силовые упражнения, упражнения с элементами художественной гимнастики.

### **1.3. Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития обучающихся средствами музыки, ритмичных синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков, и физической подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники плавания, изучение элементов синхронного плавания, формирования навыков безопасного поведения на воде.

#### **Задачи:**

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать синхронное плавание как виды спорта и активный отдых;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям синхронным плаванием;
- обучать технике разных способов плавания;

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать навыки безопасного поведения на воде.
- Обучение основным элементам синхронного плавания
- Освоение социальных норм, правил поведения, и умение взаимодействовать в коллективе.

#### **1.4. Нормативная правовая база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Синхронное плавание. 60 часов» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. № 09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы).
- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

#### **1.5. Планируемые результаты обучения программы**

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

- проявление чувства гордости за отечественных спортсменов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

**Планируемые метапредметные результаты:** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей занимающихся детей, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;
- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;
- оценивать красоту телосложения и осанки.

**Планируемые предметные результаты:** характеризуют опыт учащихся в познавательной и творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения:

- формирование представлений о роли и значении занятий синхронным плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития синхронного плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях;
- играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по синхронному плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий синхронным плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием и синхронным плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине;
- правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;

- учебные прыжки в воду и простейшие повороты; умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании;
- проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м;
- Основы гребковых движений синхронного плавания;
- Изучение детских фигур;
- Развитие гибкости, пластичности и координации движений;
- Умение выполнять плавательные движения синхронно, ориентируясь на действия других обучающихся;

### **1.6. Категория обучающихся**

Программа ориентирована на детей школьного возраста. Отдельно формируются группы для разного возраста. Основным критерием для формирования групп является начальная подготовленность обучающегося.

Допуском для занятий является действительная на момент заключения договора медицинская справка от врача с указанием группы здоровья, анализами и отсутствием противопоказаний для занятий оздоровительным плаванием.

### **1.7. Форма обучения и сроки освоения программы**

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 60 академических часов,

Срок освоения программы 4 месяца.

### **1.8. Период обучения и режим занятий**

Период обучения по программе с сентября по декабрь/с января по май

Занятия проводятся в плавательном бассейне и спортивном зале Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ, расположенного по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1. Наполняемость д группы от 8 до 12 человек.

Режим занятий: два занятия в неделю (длительность одного занятия 90 минут: 45 минут в зале, 45 минут в бассейне), по утвержденному расписанию.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Планируемый календарный учебный график**

Таблица 1

1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц
УЗ	УЗ ИЗ	УЗ ИЗ	УЗ ИЗ

УЗ - учебные занятия, ИЗ- итоговое занятие

## 2.2. Учебный план

Таблица 2

№	Наименование темы	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
			Всего	В том числе			Всего	В том числе					
				Лекции / в интерактивной форме <sup>6</sup>	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции/ в интерактивной форме <sup>6</sup>	Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Вводное занятие. ОФП и СФП.	30	30	-	-	29	-	-	-	-	-	-	1
2.	Освоение с водной средой, изучение элементов техники спортивного плавания.	7	7			6	-	-	-	-			1
3.	Изучение элементов, связок и техники способов плавания, стартов и поворотов.	8	8	-	-	7	-	-	-	-	-	-	1
4.	Изучение техники плавания брассом, баттерфляем, закрепление техники плавания кролем на спине и кролем на груди.	8	8	-	-	7	-	-	-	-	-	-	1
5.	Изучение гребковых движений синхронного плавания. Фигуры. Игры.	7	7			6							1
	Итого:	60	60	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5

## 2.3. Содержание учебного плана

### Тема № 1. Вводное занятие. ОФП и СФП.

**Техника безопасности, Правила техники безопасности и правила поведения в зале и бассейне, в душевых и раздевалках, в здании Спорткомплекса. Правила использования**



спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях. Особенности поведения в бассейне, оборудование зала и бассейна, разделительные дорожки, стартовые тумбы, инвентарь для занятий в зале и бассейне.

**Медицинский контроль.** Наблюдение за состоянием здоровья во время нахождения на занятиях. Личная гигиена и закаливание организма: методы и средства закаливания. Личная гигиена. Понятие о соблюдении личной гигиены. Требования к хранению и использованию личных вещей, и инвентаря, предназначенных для занятий плаванием.

**Знания о плавании.** Роль физической культуры и спорта (укрепление здоровья и физического развития, оздоровление, проведение досуга, подготовка к труду, спорт высших достижений. История синхронного плавания и плавания как видов спорта. Способы плавания.

**Общая физическая подготовка.** Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при совершенствовании стилей плавания и гребковых движений в воде. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами (резина, гантели, метболы). Дыхательные упражнения. Упражнения для быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры, развивающие физические качества.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Упражнения для развития координации. Имитационные упражнения. Эстафеты с предметами и без предметов. обучение техники гребковых движений, передвижений в различных положениях корпуса. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, сгибания и разгибания, вращения, махи. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для ног, приседания, выпады. Прыжки и выпрыгивания. Упражнения в парах. Прыжки в длину, высоту. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с отягощением – поднимание, опускание, наклоны, повороты. Упражнения с резиной. Упражнения со скакалкой. Упражнения для развития быстроты и ловкости: ускорения, прыжки, выполнение сложно координационных движений, выполнение упражнения с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Силовые упражнения и упражнения для мышц брюшного пресса и туловища. Силовые упражнения для рук, для ног. Упражнения на силу и гибкость спины. Растяжка. Шпагаты. Гимнастические мостики с положения лежа; с помощью шведской стенки; в парах; с положения стоя. Имитационные упражнения на растяжку. Махи ногами. Кувырки вперед. Равновесие на носках, одной ноге, ласточка. Складочки в парах, растягивание в парах. Упражнения на гибкость позвоночного столба. Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания (на спине, на боку, и груди). Положение группировки, «паруса». Подводящие упражнения (балетная нога, стульчик, кувырок, группировка). Гребки. Техника выполнения гребков в синхронном плавании (характеристика, классификация, правила выполнения). Техника выполнения обязательных (классификационных) детских фигур (группировка, вращение в группировке, кувырок, парус на груди, парус на спине, балетная нога). Основные требования к технике исполнения фигур (темп, ритм, правильная геометрия, высота). Ошибки, пути и методы их устранения. Игры. Эстафеты, «Кто быстрее», «Кто дальше прыгнет». Подвижные игры с мячом.

## Итоговое оценочное занятие по теме № 1

№	Упражнение
1.	Ноги за голову из положения лежа на спине 20 раз
2.	Подъем корпуса из положения лежа на спине 20 раз
3.	Отжимания на технику выполнен
4.	Наклон на гибкость с гимнастической скамейки
5.	Мост из положения лежа
6.	Шпагат на любую ногу

### Содержание занятий по теме № 1.

- Занятие 1. Вводное занятие. Правило и техника безопасности на занятиях. Порядок на занятиях, первоначальное построение. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. История синхронного плавания.
- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Упражнения для чередования напряжения, расслабления мышц, принимающих участие в движениях ногами. Имитация подготовительных упражнений для освоения с водой. Имитационные упражнения, воспроизводящие положение тела в воде на груди; разучивание упражнений на освоение техники работы ног кролем на груди в положении сидя, лёжа, которые будут осваиваться в воде. Эстафеты с предметами.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы мышц туловища и ног. Упражнения на развитие голеностопных и коленных суставов, позвоночного столба. Имитационные упражнения на горизонтальное положение тела в воде на груди, на спине. Подвижная игра с мячом.
- Занятие 4. Комплекс ОРУ. Упражнения на мышцы туловища, пресса. Упражнения, для развития подвижности позвоночного столба, гибкости. Упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками. Имитационные упражнения движений руками кроль в движении. Эстафеты (развитие ловкости).
- Занятие 5. Комплекс ОРУ. Упражнение на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие подвижности плечевых суставов, позвоночного столба. Имитационные упражнения, отражающие согласование движений ног и рук, согласование движений и дыхания в способе плавания кроль на груди. Упражнения, подводящие к прыжкам в воду. Упражнения на растяжку и гибкость. Подвижная игра.
- Занятие 6. Комплекс ОРУ. Упражнения с предметами (скакалка, резина, мячи). Эстафета с предметами.
- Занятие 7. Упражнения на мышцы ног и рук с резиной. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба. Контрастные упражнения для развития координации движений. Имитация движений в плавании кролем на груди, упражнения на согласование движений. Подвижная игра.

- Занятие 8. Комплекс ОРУ. Круговая тренировка. Упражнения на развитие гибкости. Имитация подводных упражнений на согласование движений и дыхания в плавании кролем на груди. Правила поведения при организации прыжков в воду. Разбор движений при прыжках в воду.
- Занятие 9. Комплекс ОРУ. Упражнения на мышцы-стабилизаторы. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Имитационные упражнения элементов и их связок техники плавания кролем на спине (движение ног, рук). Упражнения для освоения координационной структуры движения. Эстафета с мячом.
- Занятие 10. Комплекс ОРУ. Упражнения для развития гибкости, мосты, шпагаты.
- Занятие 11. Комплекс ОРУ. Динамические и статические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, рук, брюшного пресса. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба. Упражнения для освоения координационной структуры движений в плавании кролем на спине. Разбор элементов техники прыжка в воду. Эстафета с препятствиями.
- Занятие 12. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с обручем и скакалкой.
- Занятие 13. Комплекс ОРУ. Динамические и статические упражнения для укрепления мышц спины, ног. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Упражнения для освоения координационной структуры движений в плавании кролем на спине. Эстафета с обручами.
- Занятие 14. Комплекс ОРУ. Круговая тренировка, специализированные упражнения для мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Имитация элементов техники плавания кролем на груди и их связок. Упражнения для освоения координационной структуры движений в плавании кролем на груди. Подвижная игра с мячом.
- Занятие 15. Комплекс ОРУ. Упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Имитационные упражнения на согласование движений и дыхания в плавании кроль на груди. Обучение технике прыжка в воду - освоение элементов и их связок. Эстафета с передачей набивного мяча.
- Занятие 16. Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Имитация элементов техники плавания кролем на груди и их связок. Упражнения для освоения координационной структуры движений в плавании кролем на груди. Имитация техники движений при выполнении поворота маятник. Подвижная игра с мячом.
- Занятие 17. Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений, направленный на развитие силы всех мышечных групп. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Контрастные упражнения для совершенствования координации движений. Эстафета с препятствиями.
- Занятие 18. Комплекс ОРУ. Упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Разбор и имитация движений прыжков и старта из воды. Подвижная игра.
- Занятие 19. Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений, на развитие силы мышц ног, прыгучесть. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Упражнения для освоения координационной структуры движений в плавании кролем на груди, спине. Имитация комбинированных упражнений. Эстафета со скакалками.

- Занятие 20. Комплекс ОРУ. Динамические и статические упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, рук, брюшного пресса. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба. Упражнения для освоения координационной структуры движений в плавании кролем на груди, на спине. Имитация и подводящие упражнения, направленных на согласование движений в плавании кроль на груди, на спине: комбинированные упражнения с элементами техники плавания кроль на груди и на спине. Эстафеты (развитие ловкости).
- Занятие 21. Комплекс ОРУ. Упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Имитация движений техники плавания кроль на груди при двух-, четырёх- и шести ударном кроле. Имитация движений и закрепление техники поворота маятник. Эстафеты (развитие прыгучести).
- Занятие 22. Комплекс ОРУ. Динамические и статические упражнения для укрепления мышц спины, ног. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Имитация и подводящие упражнения, направленных на согласование движений в плавании кроль на груди, на спине. Имитация движений при поворотах. Эстафеты.
- Занятие 23. Комплекс ОРУ. Упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Имитация движений техники плавания кроль на груди при двух-, четырёх- и шести ударном кроле. Имитация движений прыжков и старта из воды. Подвижная игра.
- Занятие 24. Комплекс ОРУ. Круговая тренировка. Упражнения на развитие подвижности суставов, позвоночного столба, гибкости. Имитация и подводящие упражнения, направленных на согласование движений в плавании кроль на груди, на спине. Имитация техники движений при повороте на спине. Эстафеты.
- Занятие 25. Комплекс ОРУ. Упражнения с отягощениями. Комплекс упражнений, направленный на развитие и совершенствование координационных способностей. Упражнение на подвижность суставов, позвоночного столба, гибкости. Имитационные упражнения на технику движений руками брассом, комбинированные упражнения. Эстафеты с гантелями.
- Занятие 26. Комплекс ОРУ. Упражнения на мышцы ног и рук с резиновыми амортизаторами. Эстафеты.
- Занятие 27. Комплекс ОРУ. Круговая тренировка на развитие силы плечевого пояса, рук и спины. Упражнения на подвижность суставов и гибкости. Обучение элементам техники плавания баттерфляй (движения ногами). Имитация комбинированных упражнений с элементами техники плавания брасс/кроль. Повторение техники движений старта с тумбочки и первых скользких движений под водой. Закрепление техники поворота маятник. Эстафеты (развитие ловкости).
- Занятие 28. Комплекс ОРУ. Круговая тренировка на развитие силы брюшного пресса, спины и ног. Упражнения на подвижность суставов и гибкости. Имитация техники движений корпусом и ногами при плавании спортивным стилем баттерфляй. Имитация комбинированных упражнений с элементами техники плавания кроль/баттерфляй, брасс/баттерфляй. Повторение техники движений старта с тумбочки и первых скользких движений под водой. Эстафеты.
- Занятие 29. Комплекс ОРУ. Комплекс упражнений, направленный на развитие и совершенствование координационных способностей. Упражнение на подвижность суставов, позвоночного столба, гибкости. Подвижная игра.
- Занятие 30. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала

**Тема № 2. Освоение с водной средой, изучение элементов техники спортивного плавания.**

**Ознакомление и адаптация к водной среде.** Проверка плавательной подготовленности (умение держаться на воде).

**Подготовительные упражнения по освоению с водой.** Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

**Дыхательные упражнения:** из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

**Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук.** Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

**Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.**

Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

**Итоговое оценочное занятие.** Проводится, чтобы выявить уровень освоения программы обучающимися. Проводится в виде контрольных упражнений для оценки усвоения материала

№	Упражнение (стартовый уровень)
1.	25 м кроль на груди без помощи рук без учета времени
2.	25 м кроль на спине без учета времени

**Содержание занятий по теме № 2.**

- Занятие 1. Проверка плавательной подготовленности. Подготовительные плавательные упражнения, (плавучесть, дыхание, погружение и всплывания, скольжение на груди и спине. Подготовительные плавательные упражнения (работа ног кролем на груди и спине рядом с бортиком, упражнения на плавучесть поплавок, звездочка на груди и спине). Игры, развивающие и закрепляющие навыки упражнений для освоения с водой.
- Занятие 2. Подготовительные плавательные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды: погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз: всплывания и лежания: выдохи в воду: скольжения. Обучение технике плавания кролем на груди: постановка техники работы ног. Игры, развивающие и закрепляющие навыки упражнений для освоения с водой.

- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Подготовительные плавательные упражнения для освоения с водой. Упражнения на горизонтальное положение тела в воде на груди, на спине. Игры, развивающие и закрепляющие навыки упражнений для освоения с водой, на горизонтальное положение тела в воде.
- Занятие 4. Комплекс ОРУ. Подготовительные плавательные упражнения для освоения с водой. Обучение технике плавания кролем на груди и спине: постановка техники движения ног и рук. Упражнения на гребковые движения руками и ногами кролем с максимальным скольжением в воде. Игры, развивающие и закрепляющие навыки упражнений для освоения с водой.
- Занятие 5. Комплекс ОРУ. Подготовительные плавательные упражнения. Обучение технике плавания кролем на груди (дыхание). Упражнения на дыхание кролем на груди: стоя, в ходьбе, в скольжении и т.д. Учебные прыжки в воду.
- Занятие 6. Комплекс ОРУ. Повторение пройденного материала. Подводящие упражнения на согласование движений и дыхания в плавании кролем на груди. Учебные прыжки в воду. Игры.
- Занятие 7. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

### **Тема № 3. Изучение элементов, связок и техники способов плавания, стартов и поворотов.**

#### **Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.**

Изучение техники плавания кролем на груди и на спине, стартов с тумбочки и из воды, а также простейших поворотов. согласование движений в плавании кролем на груди и на спине (по элементам, в связках и в общей координации)

**Повороты и старты.** Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Старт из воды при плавании на груди и на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

**Итоговое оценочное занятие.** Проводится, чтобы выявить уровень освоения программы обучающимися. Проводится в виде контрольных упражнений для оценки усвоения материала

<b>№</b>	<b>Упражнение (стартовый уровень)</b>
1.	25 м кролем на груди без учета времени
2.	Выполнение простого поворота «маятник» на технику выполнения
3.	«Спад» в воду с тумбочки на технику выполнения

#### **Содержание занятий по теме № 3.**

- Занятие 1. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кроль на спине. Разучивание элементов и связок техники плавания кролем на спине. Улучшение общей координации. Учебные прыжки в воду. Игры.

- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений в плавании кроль на груди. Упражнения на отработку отдельных элементов, связок и координации движений в технике плавания кролем на груди. Игры. Ныряния.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Обучение элементам спортивного стиля плавания кроль на спине, согласование движений. Обучение технике поворота маятник.
- Занятие 4. Комплекс ОРУ. Обучение спортивному стилю плавания кроль на спине с элементами кроль на груди. Развитие координационных способностей. Обучение технике поворота маятник. Учебные прыжки в воду.
- Занятие 5. Обучение прыжкам со стартовой тумбочки: Стартовые прыжки с махом рук с низкого бортика и стартовой тумбочки с последующим скольжением и первыми плавательными движениями. Старт из воды (скольжение с выводом рук вперед под водой, проносом над водой, с толчком ног и одновременным махом рук, скольжением и первыми плавательными движениями). Игры на воде.
- Занятие 6. Комплекс ОРУ Элементы спортивного плавания кроль на груди и спине (движение руками в согласованности с дыханием). Игра в воде.
- Занятие 7. Комбинированные упражнения из изученных и освоенных элементов техники плавания кроль на груди, на спине. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Прыжки в воду. Старты. Правила передачи эстафеты.
- Занятие 8. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

#### **Тема № 4. Изучение техники плавания брассом, баттерфляй, закрепление техники плавания кролем на спине и кролем на груди.**

##### **Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.**

Закрепление и совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине, изучение отдельных элементов техники плавания баттерфляем и брассом, стартов с тумбочки и из воды, простейших поворотов, умений соревновательной деятельности.

**Повороты и старты.** Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Старт из воды при плавании на груди и на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

№	Упражнение (стартовый уровень)
1.	25 м брассом без учета времени
2.	25 м кроль на груди с учетом времени
3.	25 м кроль на спине с учетом времени

##### **Содержание занятий по теме № 4.**

- Занятие 1. Комплекс ОРУ. Элементы спортивного плавания брасс (движение ногами на груди и спине и у бортика). Элементы спортивного способа плавания брасс (движение ногами, в согласованности с дыханием и с плавательной доской). Элементы спортивного способа плавания брасс (движение рук в согласованности с дыханием). Игра в воде.

- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений в плавании брассом. Развитие координации движений. Игра в воде.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания брассом (движения рук, ног). Улучшение общей координации движений. Игра в воде.
- Занятие 4. Комплекс ОРУ. Элементы спортивного плавания баттерфляй (движение ногами на груди и спине и у бортика). Обучение волнообразным движениям. Обучение поворотам «маятник» Игра в воде.
- Занятие 5. Комплекс ОРУ Элементы спортивного плавания баттерфляй (движение руками в согласованности с дыханием). Игра в воде.
- Занятие 6. Комплекс ОРУ. Комбинированные упражнения с элементами техники плавания кроль/баттерфляй, брасс/баттерфляй. Развитие координационных способностей. Эстафеты.
- Занятие 7. Комбинированные упражнения из изученных и освоенных элементов техники плавания кроль на груди, на спине, брасс и баттерфляй. Развитие общей выносливости и координационных способностей. Обучение и закрепление техники поворота маятник. ныряния за предметами на скорость.
- Занятие 8. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

#### **Тема № 5. Изучение гребковых движений и фигур в синхронном плавании;**

Специальные передвижения в синхронном плавании с помощью гребков.

Процесс обучения в синхронном плавании начинается с освоения плавательных движений; модификаций спортивных способов плавания и вариативных проплывов; основных гребковых движений и специальных передвижений в воде; базовых позиций и простейших фигур.

Основные плавательные движения (спортивные способы плавания) постоянно присутствуют в начальном обучении и спортивной тренировке, составляя фундамент правильной техники синхронного плавания.

Используются модификации спортивных способов плавания: кроль на груди с высоко поднятой головой, брасс на груди с попеременной работой ног, плавание на боку, кроль на спине с вращением вокруг продольной оси.

Применяются вариативные проплывы: передвижения по поверхности воды, проходы в вертикальном положении по поверхности воды («экбите»).

Изучение основных гребков в синхронном плавании: плоский гребок (на месте в горизонтальном положении лежа на спине), продвигающие гребки – стандартный и обратный (выполнение гребков лежа в горизонтальном положении на спине с продвижением ногами/головой вперед), передвижение с помощью гребка «торпеда» (выполняется с продвижением на спине ногами вперед, руки выполняют гребок над головой). Специальные передвижения в вертикальном положении с помощью ног (эгбите).

#### **Основные положения:**

- на спине, на груди: спортсменка находится в горизонтальном положении на поверхности воды на спине/на груди. Туловище выпрямлено, ноги вместе, носки натянуты. Лицо обращено вверх. Руки выполняют стандартный гребок у бедер;
- с ногой, согнутой в колене (на груди и на спине): спортсменка находится в горизонтальном положении на поверхности воды на спине/на груди, одна нога вытянута, а другая согнута в колене и прижата большим пальцем стопы на уровне колена другой ноги.

#### **Фигуры и основные позиции в синхронном плавании.**

Выполнение основных фигур синхронного плавания начального этапа обучения:



- - группировка: и.п. горизонтальное положение тела на спине, затем одновременно две ноги «тянем» коленями к груди и возвращаемся в и.п.;
- парус: и.п. горизонтальное положение тела на спине, затем сгибаем одну ногу большим пальцем по ноге до колена и возвращаемся в и.п.;
- вращение в группировке: фигура начинается из позиции «на спине», обучающийся медленно сгибается в тазобедренных суставах, при этом колени и голова подтягиваются друг к другу на среднюю линию — в позицию «неплотная группировка». Затем выполняется вращение на 360° в горизонтальной плоскости, после чего — медленное выпрямление туловища и ног на поверхности воды. Фигура заканчивается в позиции «на спине»;
- «Оборот назад в группировке»: Фигура начинается из позиции «на спине». Обучающийся принимает позицию группировки ил сохраняя ее, выполняет оборот назад на 360° вокруг поперечной оси (максимально близко к поверхности воды). Затем следует медленное выпрямление туловища и ног. Фигура заканчивается в позиции «на спине»;
- Позиция «угол вверх» или «балетная нога»: Лечь на спину, ноги положить на бортик бассейна, медленно сгибая одну ногу, принять позицию «с ногой, согнутой в колене», а затем позицию «угол вверх», удержать 12 счета и вернуться в исходное положение. Затем усложняем и выполняем данное упражнение без опоры на бортик.

На начальном этапе используются простые перестроения (простые линии, диагональ, круг)

#### **Игры и развлечения на воде.**

Обучая плаванию учащихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

Эстафетное плавание, догони меня, кто быстрее, свободное плавание, игры с мячом, кто дольше под водой.

№	Упражнение
1.	Стандартный гребок 25м
2.	Фигура кувырок
3.	Фигура парус

#### **Содержание занятий по теме № 5**

- Занятие 1. Комплекс ОРУ. Элементы гребковых движений руками синхронного плавания. (стандартный, обратный, пропеллер, каноэ, сгибовый)
- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Техника гребковых движений синхронного плавания ногами(экбите), различные перестроения в воде, в парах, тройках, группе.
- Занятие 3. Изучение фигуры кувырок, оборот вокруг себя на 360 градусов.
- Занятие 4. Изучение фигуры парус
- Занятие 5. Изучение фигуры вертикаль. (работа рук в плоскости)
- Занятие 6. Игры на воде.
- Занятие 7. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### 3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 3

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Башина Екатерина Алексеевна	2013г. -Харьковская Государственная Академия физической культуры, специальность «Физическое воспитание», С присвоением квалификации специалиста по физическому воспитанию и спорту, преподавателя высших учебных заведений.	Штатный, старший преподаватель.	20	20	20	Синхронное плавание.

#### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

**Бассейн**– длина 25 метров, 4 дорожки, 4 стартовые тумбы, джакузи. **Оборудование:** система хронометража, трибуны для зрителей. подводные тренажеры, 3 инфракрасные кабины, ворота для водного поло, инвентарь для плавания и аквааэробики, робот-пылесос для очистки дна и стен. **Спортивный зал** площадь 62 кв. метра, **Инвентарь:** гимнастические коврики, гантели, обручи, резиновые амортизаторы, метболы, степ-платформы, скакалки.

#### 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

##### Средства.

Подготовительные упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения в воде с элементами освоенных подготовительных упражнений, плавание при помощи ног кролем на груди и на спине с вариантами дыхания, упражнения в плавании при помощи ног, рук, с полной координацией движений и упражнения для согласования отдельных элементов способов плавания кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй, упражнения для комплексного ознакомления с элементами техники спортивных способов плавания.

Строевые, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, выполняемые на суше для ознакомления с элементами техники спортивных способов

плавания; имитационные упражнения на суше для ознакомления с движениями ногами и руками при плавании кролем на груди и на спине, выполняемые без дополнительного сопротивления, с резиновыми амортизаторами, статическими напряжениями в граничных фазах гребка, упражнения для комплексного ознакомления с элементами техники спортивных способов плавания.

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях

Основные методы занятий:

- игровой.
- соревновательный.
- круговой.
- повторный.
- равномерный.
- контрольный

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения.
- игровые упражнения.
- скоростно-силовые упражнения.
- упражнения на выносливость.

**На занятиях начальной подготовки** основной упор делается на формирование интереса к выбранному спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение заданий, требовательность к самому себе, уважение к преподавателю.

**Структура занятия:**

**Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.**

**Вводная часть** проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает занимающихся к выполнению задач основной части урока.

**В основной части** занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, гребковых движений рук и ног.

**В заключительной части** занятия необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений; совершенствование техники.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения руками, общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше. - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны; изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием; движения руками с дыханием; движения ногами и руками с дыханием; плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают: разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах: сознательности и активности; доступности и индивидуальности; систематичности и постепенности в повышении требований.

### **Основная литература:**

1. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564>

2. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: Методические рекомендации / Булгакова Н.Ж. - Москва: Спорт, 2016. - 70 с.:ISBN 978-5-906839-03-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913>.

3. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова. - М.: Советский спорт, 2012

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Федерация синхронного плавания России // URL: <http://synchronorussia.ru/>

## **Приложение 1**

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (кроль на груди, кроль на спине)**

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

4. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука впереди, другая, сзади у бедра. В этом положении, круговые, попеременные движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

6. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Скрестное движение ногами. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

7. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Попеременное движение ногами вверх-вниз. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

8. Имитация движений изучаемого способа – 5 минут.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (брасс, баттерфляй)**

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. Исходное положение - стоя, стопы развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и, разводя колени в стороны; вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

6. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руки впереди. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

7. Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом. Вдох выполняется вначале гребка руками, все остальное время продолжается выдох.

8. Имитация движений изучаемого способа.

## Приложение 2

### Игры на воде

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.

Игры на воде способствуют:

1. повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
2. повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
3. совершенствованию плавательных умений и навыков;
4. совершенствованию моральных и волевых качеств;
5. выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
6. воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр: с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые.

На занятиях используются игры:

1. Преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Невод», «Переправа», «Море волнуется» и т.д.
2. На погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Проныры в обруч» и т.д.
3. Игры на всплытие: «Поплавок», «Медуза», «Кто, лежа на спине быстрее перевернется на грудь» и т.д.
4. Игры с выдохом в воду: «Водолазы», «Ванька-встанька», «Поезд», «Качели», «Котлы».
5. С открыванием глаз в воде: «Морской бой», «Достань клад», «Смотри внимательно».
6. Игры со скольжением: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Фонтан», «Эстафета», «Кто сделает меньше гребков».

7. Игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Эстафета».
8. Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», Водное поло.
9. Развлечения: «Чехарда», «Кто перетянет», «Слушай сигнал», «Гусеница», «Летающий дельфин».
10. Игры-соревнования: «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.

## Приложение 3

### Примерные варианты подвижных игр в спортивном зале

#### Игры, направленные на развитие силы

В играх, способствующих развитию силы, обучающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

#### 1. «Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и. п. - мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

- а) снизу двумя руками;
- б) сверху из-за головы двумя руками;
- в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в полуоборот к направлению броска;
- г) одной рукой снизу;
- д) одной рукой сбоку;
- е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

#### 2. «Бой петухов».

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

#### 3. «Бег на руках».

Подготовка: играющие считаются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

### **Игры, направленные на развитие быстроты.**

**Быстрота** – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

**1. «Вызов номеров».** Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место. Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

**2. «Эстафета».** Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом. Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

**3. «Черные и белые».** Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”. Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

**4. «Волки и овцы».** Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля. Описание игры: свободные игроки- «овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

**5. «Простые пятнашки».** Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков. Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями. Оценка: кого запятнают меньше количество раз.

**6. «Гонка мячей по кругу».** Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного. Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть!»



7. **«Мяч среднему».** Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках. Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от оставшегося игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

### **Игры, направление на развитие выносливости**

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

#### **1. «Рыбаки и рыбки».**

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой. Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака»

#### **2. «Кто быстрее».**

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии. Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

### **Игры для развития ловкости**

**Ловкость** – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают:

способность быстро осваивать новые движения; способность осваивать сложные по координации движения;

способность быстро найти выход из двигательной ситуации.

Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные упражнения.

1. **«Зоркий глаз».** Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например, поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперед и принять обусловленную стойку.

#### **2. «Падающая палка».**

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

### **Игры для развития гибкости**

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок. Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

#### **1. «Кто быстрее передаст».**

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м. Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

### **2. «Кто быстрее».**

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м. Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

### **3. «Мостик и кошка».**

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга. Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает "мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

## **Приложение 4**

**Тема открытого занятия: Введение в образовательную программу по синхронному плаванию. Техника плавания кроль на груди и на спине.**

### **Цель:**

1. Освоение и адаптация в водной среде.
2. Обучение правильному положению телу, техника гребковых движений рук и ног.
3. Научиться свободно держаться на воде.
4. Освоение техники спортивных способов плавания.
5. Формирование устойчивого интереса к занятиям.

### **Задачи:**

1. Освоение и адаптация в водной среде, исключение водобоязни.
2. Обучение правильному дыханию в согласованности с работой рук и ног при изучении спортивных стилей плавания.
3. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха и тренировки.
4. Укрепление здоровья.
5. Формирование устойчивого интереса к занятиям синхронного плавания.

**Целостно-раздельный метод:** наиболее распространенным методом обучения плаванию является целостно-раздельный метод, заключающийся в специальных подготовительных упражнениях для освоения с водой, а при обучении способы плавания разделять на отдельные движения, выполняя каждый элемент сначала на суше, потом в воде.

**Методическая схема** выглядит следующим образом:

- демонстрация способа или элемента в целом
- краткий анализ техники выполнения
- методические указания с постановкой двигательных задач
- практическое выполнение упражнений на суше и в воде

**Фундаментальной задачей является:**

- обеспечение оптимального положения тела ребенка на воде, это – исходное положение, рабочая поза для плавания

- обучение правильному, согласованному с движениями рук и ног дыханию

(именно поэтому последовательность обучения стилям плавания в единое целое нужно строить по схеме: обучение движений ногами, обучение движений руками, обучение дыханию, обучение движений ногами в согласованности с дыханием, обучение движений руками в согласованности с дыханием, плавание с помощью движений рук и ног без дыхания, и в полной координации в согласовании с дыханием.

**Конечная задача занятия:** освоить движения на уровне умения. Проплыть всеми стилями плавания в полной координации.

**Техническое оснащение занятия:**

- плавательный бассейн
- плавательные доски, ласты
- форма одежды- купальник, шапочка, очки, тапочки, полотенце.

**Методы обучения:**

- словесный (постановка задач, объяснение учебного материала, методические указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности детей)
- зрительный (значительная часть информации поступает через зрительный анализатор, показ всегда должен быть в лучшем исполнении)

**Вспомогательные средства** способствуют ускорению процесса освоения навыков, обеспечивают безопасность, повышают эмоциональность занятий.

**Задачи физического воспитания:** укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, развитие двигательных способностей.

**Содержание занятия**

Части занятия	Содержание занятия	Время	Методические рекомендации
Подготовительная часть (на суше)	Построение обучающихся, содержание занятия.		Организованное построение. Подготовка к началу занятий.

<b>Разминка</b>	Разминка на бортике бассейна.  Вход в воду.		Построение в одну шеренгу по борту бассейна. Последовательность выполнения упражнений: в положении стоя, в наклоне, в согласованности с руками, упражнение на координацию. Круговые движения руками. Вход в воду по лестнице, строго по одному, соблюдая технику, держась за борт бассейна в той последовательности в которой построил преподаватель.
<b>Основная часть</b>  <b>Техника плавания</b>	У борта выполнение упражнений: -на дыхание -движения ногами в согласованности с дыханием и без (все стили спортивного плавания)  Плавание кроль на груди и спине на ногах в согласованности с дыханием с плавательной доской. Плавание кроль на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в ластах Плавание дельфин на груди и спине на ногах в согласованности с дыханием с плавательной доской. Плавание брасс на груди и спине на ногах в согласованности с дыханием и с плавательной доской. Плавание дельфин и брасс в полной координации Плавание под водой дельфин  Техника гребковых движений		Варианты дыхания: Произвольное, на задержке, на каждый цикл движений. Скольжение на груди и спине строго по одному толкаясь по команде от бортика. Движения ногами кроль на груди и спине, брасс держась за бортик бассейна.  Техника кроля на груди и спине в согласованности с дыханием, и произвольной задержке. Плавание кролем на груди и спине в ластах и с плавательной доской. Плавание с различными комбинациями рук (с одной рукой, с двумя руками, с вытянутыми руками, на груди и спине) Техника плавания дельфин на ногах, на руках, комбинирование плавание, в полной координации, под водой в разных положениях тела. Техника плавания брасс, плавание на ногах в согласованности с дыханием, с доской. На спине, в полной координации. Плавательный комплекс Техника гребковых движений (уж, улитка, каноз, пропеллер, сгибовый гребки, передвижения под водой и над водой, экбите)
<b>Заключительная часть</b>	Выход из воды Построение Подведение итогов занятия		Указать на характерные ошибки, допущенные на занятии.

## Приложение 5

### Основные позиции синхронного плавания

#### 1. «На спине»

Обучающийся находится в горизонтальном положении на поверхности воды, туловище вытянуто, таз необходимо держать как можно выше, ноги вместе, носки натянуты. Лицо направлено вверх. Напряжены мышцы спины и живота. Руки располагаются: у бедер или за головой.

#### 2. «На груди»

Обучающийся находится в горизонтальном положении на поверхности воды лицом вниз, ноги вместе, носки оттянуты. Лицо может быть незначительно приподнято или опущено в воду. Руки располагаются у бёдер (возможен незначительный прогиб в пояснице) или вытянуты вперёд.

### **3. «На боку»**

Тело полностью находится на боку (на правом, либо на левом), слегка прогнуто в пояснице. Лицо над водой, бедро у поверхности воды. Выполняя поддерживающие гребки руки располагаются следующим образом: верхняя у бедра, нижняя - вытянута за головой параллельно поверхности воды.

### **4. «Нога согнута в колене»**

Данная позиция «нога согнута в колене» выполняется в положениях на спине или на груди. Руки выполняют поддерживающие гребки у бёдер. Одна нога согнута в колене и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена.

### **5. «Угол вверх»**

Лицом вверх, на спине, тело обучающегося находится в горизонтальном положении. Руки выполняют поддерживающие гребки у бедер. Одна нога вытянута вверх, другая расположена параллельно поверхности воды.

### **6. «Вертикаль»**

Туловище вертикально вытянуто вниз головой перпендикулярно уровню воды. Ноги вместе соединены, руки выполняют поддерживающие гребки.

### **7. «Фламинго»**

Положение тела на спине, незначительно под углом к поверхности воды, вверх лицом. Одна нога, около поверхности воды, согнута в коленном и тазобедренном суставах, другая вытянута перпендикулярно вверх. Руки у бёдер выполняют поддерживающие гребки.

### **8. «Фламинго в погружении»**

Принимается позиция "фламинго" ниже поверхности воды, у шиколотки, туловище и голова находятся параллельно поверхности воды.

### **9. «Угол вверх двумя»**

Туловище находится под небольшим углом к поверхности воды лицом вверх. Вместе вытянутые вверх ноги находятся перпендикулярно поверхности воды. Угол образованный между ногами и туловищем максимально приближен к 90 градусам. Руки выполняют поддерживающие гребки около бёдер.

### **10. «Угол вверх двумя в погружении»**

Туловище в горизонтальном положении под поверхностью воды. Ноги вытянуты вверх по шиколотку. Образуемый угол между телом и ногами 90 градусов. Руки выполняют поддерживающие гребки. Расположение: 1) одна у бедра, другая за головой, либо 2) у

бёдер.

### **11. «Угол в сторону»**

В положении на боку, плечи развёрнуты горизонтально. Одна нога вытянута на поверхности воды составляя с телом и головой прямую линию, другая согнута в тазобедренном суставе и лежит внутренним сводом на поверхности воды под прямым углом к продольной оси тела. Руки выполняют поддерживающие гребки у бёдер.

### **12. «Горизонтальный угол» («согнувшись вперёд»)**

В согнутом положении корпус расположен под водой, ноги вместе вытянуты на поверхности воды. Спина прямая. Голова с корпусом вертикально выпрямлены. Между туловищем и ногами угол 90 градусов. Руки выполняют поддерживающие гребки у бёдер.

### **13. «Группировка»**

В положении на спине, ноги соединены и согнуты в тазобедренных и в коленных суставах. Спина округлена в позвоночнике и в плечах. Колени около подбородка, носки вытянуты.

#### **13.1. «горизонтальная группировка»**

в положении на спине, голова и колени на поверхности воды. Руки выполняют поддерживающие гребки у бёдер.

#### **13.2. «обратная группировка» («вертикальная группировка»)**

В положении группировки головой вниз, таз у поверхности воды, голени в вертикальной линии, перпендикулярно поверхности воды. Голова под коленями. Руки выполняют поддерживающие гребки у корпуса.

### **14. «Согнувшись» («согнувшись назад»)**

Тело согнуто в тазобедренных суставах, под водой. Ноги прямые, носки натянуты. Между туловищем и ногами угол 45 градусов. Руки выполняют поддерживающие или вращающие гребки.

### **15. «Прогнувшись»**

в прогнутом положении под водой, ноги на поверхности воды - выпрямлены и плотно соединены. Руки могут быть за головой, или одна рука впереди на уровне диафрагмы, другая - за головой. Голова, таз и ноги располагаются по дуге воображаемой окружности.

### **16. «Прогнувшись с ногой, согнутой в колене»**

в прогнутом положении под водой, одна нога на поверхности воды, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена. Руки за головой, в опорном гребке либо одна рука расположена впереди на уровне диафрагмы, другая - за головой.

### **17. «Вертикаль»**

Всё тело находится в вертикальном положении вниз головой. Ноги соединены. Уровень

воды находится между стопами и тазом. Руки выполняют поддерживающие гребки у туловища.

### **18. «Вертикаль в погружении»**

Стандартная позиция «вертикаль» выполняется под поверхностью воды.

### **19. «Вертикаль с ногой, согнутой в колене»**

в вертикальном положении, головой вниз, одна нога вытянута вверх, другая согнута в коленном и тазобедренном суставах, плотно прижата большим пальцем к внутренней стороне прямой ноги на уровне колена. Уровень воды находится между стопами и тазом. Руки выполняют поддерживающие гребки у туловища.

### **20. «Вертикаль с ногой, согнутой в колене в погружении»**

Стандартная позиция "Вертикаль с ногой, согнутой в колене", но стопа прямой ноги находится под поверхностью воды.

### **21. «Кран»**

В вертикальном положении, головой вниз, одна нога перпендикулярно поверхности воды поднята вверх и составляет с туловищем и головой прямую. Другая вытянута вперёд и расположена параллельно поверхности воды пяткой вверх, образуя с туловищем угол 90 градусов. Руки выполняют поддерживающие гребки у туловища.

### **22. «Рыбий хвост»**

в вертикальном положении, вниз головой, одна нога поднята перпендикулярно поверхности воды вверх и составляет с туловищем и головой прямую линию. Другая нога вытянута вперёд. Пятка находится на поверхности воды и направлена вверх. Угол составляет чуть меньше 90 градусов. Уровень воды находится между стопами и тазом. Руки выполняют поддерживающие гребки у туловища.

### **23. «Боковой кран»**

в вертикальном положении, головой вниз, одна нога перпендикулярно поверхности воды поднята вверх и составляет с туловищем и головой прямую линию. Другая нога вытянута в сторону параллельно поверхности воды. (находится в латеральном боковом положении). Угол составляет 90 градусов. Руки выполняют поддерживающие гребки у туловища.

### **24. «Витязь»**

В вертикальном положении, головой вниз, туловище слегка прогнуто, голова расположена на одной линии с тазом. Одна нога перпендикулярно поверхности воды поднята вверх, носок ноги - на поверхности воды, пятка - вниз. Руки выполняют поддерживающие гребки и могут быть расположены у туловища, за головой, или одна рука впереди на уровне диафрагмы, другая - за головой.

### **25. «Шпагат»**

Положение туловища: слегка прогнуто, вертикально, вниз головой. Ноги в положении гимнастического шпагата. Бёдра и стопы находятся максимально над поверхностью воды. Руки у туловища выполняют поддерживающие гребки.

