


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГИМНАЗИЯ № 330

<p>ПРИНЯТА педагогическим советом ГБОУ гимназии №330 Невского района Санкт-Петербурга протокол № <u>4</u> от <u>31.08</u> <u>2023</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА приказом № <u>69/3</u> от <u>01.09</u> <u>2023</u> г. Директор ГБОУ гимназии № 330 Невского района Санкт-Петербурга <u>О.В. Корневская</u></p> 
--	---

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Синхронное плавание 3
(большая чаша)

возраст обучающихся 7-12 лет,
срок реализации - 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Николаева Елена Юрьевна

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	
Учебный план	
Календарный учебный график.....	
Рабочая программа	
Оценочные и методические материалы.....	
Список литературы.....	
Приложение	

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Синхронное плавание".

Уровень освоения – углубленный

Адресат программы дети в возрасте 7-12 лет, , интересующихся синхронным плаванием, прошедшие обучение по программе «Синхронное плавание -2» и освоившие основные теоретические и практические элементы синхронного плавания, желающие совершенствовать спортивные навыки и умения

Актуальность программы.

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонение в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания. Занятия синхронным плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Позволяет благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, выявить, обучать, воспитывать и поддерживать детей, повысить социальный статус творческой личности. Гармоническое развитие синхронисток, красота двигательных действий, эстетичность и даже атлетичность определяют широкую международную популярность синхронного плавания. Программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Синхронное плавание–водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание–один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным–помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

Для синхронного плавания характерны красочные выступления, идеальная пластика, сочетание силы и изящества, широкие возможности для совершенствования физической культуры. Данный вид спорта невозможен без особой техники движений, которая позволяет спортсменкам, демонстрируя красивые позы, в то же время делать гребки руками, попеременно сгибать и разгибать корпус, выполнять вращения в воде и прочее. Спортсмены, которые занимаются синхронным плаванием, проходят серьезную подготовку, включающую подводное плавание, водное поло, прыжки в воду, ныряние, но и не только это. Чтобы двигаться в воде непринужденно и грациозно, спортсмены изучают художественную гимнастику, акробатику и хореографию. Данный вид спорта несет в себе сплошную пользу для детей.

Педагогическая целесообразность. Занятия синхронным плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям синхронным плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться,

способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Программа по синхронному плаванию направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта по виду спорта синхронное плавание, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий синхронным плаванием.

Программа способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также детей и подростков, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с [федеральными стандартами](#) спортивной подготовки

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 1 год
Количество часов обучения - 240

Цель программы: создание условий для занятий детей и подростков синхронным плаванием, совершенствование спортивных навыков, начальная профориентация юных спортсменов, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и синхронным плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, подготовка спортивного резерва.

Задачи программы:

Обучающие:

- Совершенствование ранее полученных знаний и навыков синхронного плавания;
- Совершенствование жизненно важных двигательных умений;
- Совершенствование правильной осанки;
- Повышение осознанности владения своим телом
- Закрепление и поддержание навыков здорового образа жизни;
- Закрепление правил эстетического поведения.

Развивающие:

- Развить музыкальность и чувство ритма;
- Совершенствовать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;

- Совершенствовать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- Совершенствовать координационные способности;
- Совершенствовать интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- Совершенствовать навыки синхронного плавания

Воспитательные:

- Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Совершенствовать умение общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
- Продолжать приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
- Совершенствовать развитие коммуникабельности, становление нравственно-эстетических качеств личности.
- Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам.

Планируемые результаты

Предметные:

- Усовершенствуют ранее полученные знания и навыки синхронного плавания;
- Усовершенствуют жизненно важные двигательные умения;
- Приобретут правильную осанку;
- Повышение осознанности владения своим телом
- Закрепление и поддержание навыков здорового образа жизни;
- Закрепление правил эстетического поведения.

Метапредметные:

- Разовьют музыкальность и чувство ритма;
- Усовершенствуют специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- Усовершенствуют совершенствовать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- Усовершенствуют координационные способности;
- Усовершенствуют интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- Усовершенствуют навыки синхронного плавания

Личностные:

- Приобщаются к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Усовершенствуют умение общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
- Будут проявлять самостоятельный интерес к здоровому образу жизни.
- Станут более коммуникабельными и свободными в общении, уверены в себе,
- Приобретут вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования групп. В группу принимаются все желающие с 7 до 12 лет с разной степенью плавательной подготовки при отсутствии противопоказаний и заключении с родителями учащегося (законными представителями) договора об оказании платных услуг, прошедшие индивидуальный отбор. Учащиеся могут начать освоение программы с любого этапа с учётом самостоятельно освоенных часов, и могут осваивать как всю дополнительную общеразвивающую программу в целом, так и отдельные её части

Наполняемость группы: от 3 до 15 человек

Формы организации деятельности учащихся:

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн 25 метров, минимум 1 дорожка, глубина 1.40м и 1.80 м.

- шесты для плавания 2шт.
- колобашки для плавания на руках 20шт.
- лопатки для плавания 20шт.

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог (педагоги) с соответствующим профилем объединения высшим профессиональным образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	4	педагогическое наблюдение, зачет
2.	Общая физическая подготовка	4	40	44	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (Обязательная и произвольная программы)	6	52	58	зачет
4.	Плавание	8	80	88	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5.	Хореография и акробатика	4	38	42	педагогическое наблюдение, зачет
6.	Контрольные занятия		4	4	зачет
	Итого за 1 год обучения	24	216	240	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	30.06.2024	40	240	3 раза в неделю по 2 часа (1 час=45 минут)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе

**Синхронное плавание 3
(большая чаша)**

возраст обучающихся 7-12 лет,

на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 1
Количество часов: 240

Составитель:
педагог дополнительного образования
Николаева Елена Юрьевна

Задачи программы:

Обучающие:

- Совершенствование ранее полученных знаний и навыков синхронного плавания;
- Совершенствование жизненно важных двигательных умений;
- Совершенствование правильной осанки;
- Повышение осознанности владения своим телом
- Закрепление и поддержание навыков здорового образа жизни;
- Закрепление правил эстетического поведения.

Развивающие:

- Развить музыкальность и чувство ритма;
- Совершенствовать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- Совершенствовать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- Совершенствовать координационные способности;
- Совершенствовать интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- Совершенствовать навыки синхронного плавания

Воспитательные:

- Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Совершенствовать умение общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
- Продолжать приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
- Совершенствовать развитие коммуникабельности, становление нравственно-эстетических качеств личности.
- Воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам.

Планируемые результаты

Предметные:

- Усовершенствуют ранее полученные знания и навыки синхронного плавания;
- Усовершенствуют жизненно важные двигательные умения;
- Приобретут правильную осанку;
- Повышение осознанности владения своим телом
- Закрепление и поддержание навыков здорового образа жизни;
- Закрепление правил эстетического поведения.

Метапредметные:

- Разовьют музыкальность и чувство ритма;
- Усовершенствуют специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- Усовершенствуют совершенствовать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
- Усовершенствуют координационные способности;
- Усовершенствуют интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
- Усовершенствуют навыки синхронного плавания

Личностные:

- Приобщатся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Усовершенствуют умение общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
- Будут проявлять самостоятельный интерес к здоровому образу жизни.
- Станут более коммуникабельны и свободны в общении, уверены в себе,
- Приобретут вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Вводное занятие, техника безопасности. История синхронного плавания. Проверка плавательной подготовки .	2	Беседа, опрос
2.			Опрос по технике безопасности в бассейне. Передвижения в бассейне Изучение задержки дыхания	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
3.			Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
4.			Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания:	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
5.			Музыкально-ритмические упражнения. Специальные физические упражнения на развитие подвижности	2	зачет
6.			Основы техники синхронного плавания и методики тренировки	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
7.			Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
8.			Морально-волевая подготовка. Спортивный инвентарь и оборудование	2	Педагогическое наблюдение
9.			Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания:	2	Педагогическое наблюдение
10.			Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	зачет
11.			Офп и сфп с предметами Художественная гимнастика	2	Педагогическое наблюдение
12.			Работа с амортизаторами. Специальные физические упражнения на развитие подвижности	2	Педагогическое наблюдение
13.			Специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах	2	Педагогическое наблюдение
14.			Упражнения на развитие гибкости	2	Педагогическое наблюдение
15.			Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	зачет
16.			Офп и сфп с предметами Художественная гимнастика	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
17.			Упражнения синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
18.			Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
19.			упражнения для закрепления техники обязательных фигур	2	Педагогическое наблюдение

20.			Контрольное занятие	2	зачет
21.			имитационные упражнения на суше Музыкально-ритмические упражнения	2	Педагогическое наблюдение
22.			Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	Педагогическое наблюдение
23.			Офп и сфп с предметами Художественная гимнастика	2	Педагогическое наблюдение
24.			упражнения для закрепления техники обязательных фигур	2	Педагогическое наблюдение
25.			Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности	2	зачет
26.			интенсивные развивающие нагрузки на воде	2	Педагогическое наблюдение
27.			Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей	2	Педагогическое наблюдение
28.			Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания:	2	Педагогическое наблюдение
29.			упражнения для закрепления техники обязательных фигур	2	зачет
30.			Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей	2	Педагогическое наблюдение
31.			Контрольное занятие	2	Педагогическое наблюдение
32.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение
33.			Проплывание дистанций различной длины на задержку дыхания	2	Педагогическое наблюдение
34.			Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	зачет
35.			Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
36.			Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания:	2	Педагогическое наблюдение
37.			Специальные физические упражнения на развитие подвижности суставов	2	Педагогическое наблюдение
38.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение
39.			Проплывание дистанций различной длины на задержку дыхания	2	зачет
40.			Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности	2	Педагогическое наблюдение
41.			Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
42.			Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания:	2	Педагогическое наблюдение

43.			Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	Педагогическое наблюдение
44.			упражнения для закрепления техники обязательных фигур	2	зачет
45.			Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей Художественная гимнастика	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
46.			Плавательная подготовка	2	Педагогическое наблюдение
47.			Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
48.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение
49.			Проплывание дистанций различной длины на задержку дыхания	2	зачет
50.			Специальные физические упражнения на развитие подвижности суставов	2	Педагогическое наблюдение
51.			Упражнения синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
52.			Упражнения синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
53.			упражнения для закрепления техники обязательных фигур	2	Педагогическое наблюдение
54.			Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	зачет
55.			Разучивание и совершенствование техники специальных проплывов	2	Педагогическое наблюдение
56.			Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	Педагогическое наблюдение
57.			интенсивные развивающие нагрузки на воде	2	Педагогическое наблюдение
58.			Художественная гимнастика Контрольное занятие	2	Педагогическое наблюдение
59.			Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей	2	зачет
60.			Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
61.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение
62.			Проплывание дистанций различной длины на задержку дыхания	2	Педагогическое наблюдение
63.			Разучивание и совершенствование техники специальных проплывов	2	Педагогическое наблюдение
64.			Специальные физические упражнения на развитие подвижности суставов	2	зачет

65.		Упражнения синхронного плавания	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
66.		Разучивание и совершенствование техники специальных проплывов	2	Педагогическое наблюдение
67.		имитационные упражнения на суше Музыкально-ритмические упражнения	2	Педагогическое наблюдение
68.		Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
69.		Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	зачет
70.		Контрольное занятие	2	Педагогическое наблюдение
71.		Художественная гимнастика, интенсивные развивающие нагрузки на воде	2	Педагогическое наблюдение
72.		упражнения для закрепления техники обязательных фигур	2	Педагогическое наблюдение
73.		Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей	2	Педагогическое наблюдение
74.		Разучивание и совершенствование техники специальных проплывов	2	зачет
75.		Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
76.		Плавательная подготовка Музыкально-ритмические упражнения	2	Педагогическое наблюдение
77.		Специальные физические упражнения на развитие подвижности суставов	2	Педагогическое наблюдение
78.		упражнения для закрепления техники обязательных фигур Художественная гимнастика	2	Педагогическое наблюдение
79.		Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	зачет
80.		Проплыwanie дистанций различной длины на задержку дыхания	2	Педагогическое наблюдение
81.		Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей	2	Педагогическое наблюдение
82.		Контрольное занятие Музыкально-ритмические упражнения	2	Педагогическое наблюдение
83.		Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности	2	Педагогическое наблюдение
84.		интенсивные развивающие нагрузки на воде Художественная гимнастика	2	зачет
85.		Разучивание и совершенствование техники специальных проплывов	2	Педагогическое наблюдение
86.		Специальные физические упражнения на развитие подвижности суставов	2	Педагогическое наблюдение
87.		имитационные упражнения на суше	2	Педагогическое наблюдение

88.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение
89.			Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	зачет
90.			Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей	2	Педагогическое наблюдение
91.			Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	Педагогическое наблюдение
92.			интенсивные развивающие нагрузки на воде	2	Педагогическое наблюдение
93.			Разучивание и совершенствование техники специальных проплывов	2	зачет
94.			упражнения для закрепления техники обязательных фигур Художественная гимнастика	2	Педагогическое наблюдение
95.			Контрольное занятие	2	Педагогическое наблюдение
96.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение
97.			Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
98.			Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей	2	зачет
99.			Упражнения синхронного плавания Музыкально-ритмические упражнения	2	Педагогическое наблюдение
100.			упражнения для закрепления техники обязательных фигур Художественная гимнастика	2	Педагогическое наблюдение
101.			Специальные физические упражнения на развитие подвижности суставов	2	Педагогическое наблюдение
102.			Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности	2	Педагогическое наблюдение
103.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение
104.			Проплывание дистанций различной длины на задержку дыхания	2	Педагогическое наблюдение
105.			Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	зачет
106.			Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
107.			Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности	2	Педагогическое наблюдение
108.			Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
109.			имитационные упражнения на суше Акробатика	2	зачет
110.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение

111.			Проплывание дистанций различной длины на задержку дыхания	2	Педагогическое наблюдение
112.			Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей	2	Педагогическое наблюдение
113.			интенсивные развивающие нагрузки на воде	2	Педагогическое наблюдение
114.			Разучивание и совершенствование техники специальных проплывов	2	зачет
115.			Упражнения синхронного плавания Художественная гимнастика	2	зачет
116.			Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений	2	Педагогическое наблюдение
117.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение
118.			Проплывание дистанций различной длины на задержку дыхания	2	зачет
119.			Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
120.			Итоговое занятие. Подведение итогов года. Оценка личных достижений.	2	Педагогическое наблюдение

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта

- Развитие синхронного плавания в России и за рубежом
- Правила поведения в бассейне. Меры безопасности
- Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний –
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Основы техники синхронного плавания и методики тренировки
- Правила, организация и проведение соревнований
- Спортивный инвентарь и оборудование
- Режим дня спортсмена. Здоровый образ жизни. Питание. Закаливание организма

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка.

- Офп и сфп с предметами (гимнастические палки и скакалки), снарядах (гимнастической стенке, гимнастической скамейке), на специальных приспособлениях (резиновых амортизаторах);
- Специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей;
- Упражнения плавательной подготовки, направленные на повышение функциональных возможностей организма;
- Упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники обязательных фигур, передвижения, поддержек, эгбитэ, имитационные упражнения на суше);
- Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение;
- Проплывание дистанций различной длины на задержку дыхания;

Тема 3. Специальная физическая подготовка (Обязательная и произвольная программы)

- Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба.
- Маховые движения вперёд назад, в сторону правой и левой ногой, специальные растягивания на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка, на гимнастической скамейке.
- Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей: асимметричные упражнения.
- Выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях.
- Имитационные упражнения способов передвижения синхронного плавания (обратный пропеллер, опорный гребок) и позиций (угол вверх, фламинго, угол вверх двумя, шпагат, вертикаль, кран).
- Специальные передвижения: стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, кануз, опорный гребок.
- Упражнения на задержку дыхания в покое и в движении, с выполнением упражнения и без упражнений.
- Музыкально-ритмические упражнения: общие понятия о ритме и такте. Упражнения на выполнение ритмического акцента при шаге и беге.
- Выделение метрического акцента при шаге (ударом ноги).
- Выделение сильных и слабых долей такта.
- Музыкальные игры.

Тема 4. Плавание

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Разучивание и совершенствование техники специальных проплывов синхронного плавания: опорный гребок, обратный пропеллер на спине и на груди, мелкий попеременный гребок на себя, согнув колено обратным стандартным гребком, в седе углом обратным и стандартным гребком, угол вверх, угол вверх двумя, эгбитэ.
- Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания - угол вверх, фламинго, угол вверх в погружении, угол вверх двумя ногами, группировка, вертикаль, цапля, кран, витязь, шпагат.
- Фигуры: оборот назад согнувшись, самерсаб, оборот вперёд согнувшись, шаг вперёд, шаг назад, угол вверх одной, двумя, нептун, барракуда, рыба-меч, кирнус, тюмлер.
- Упражнения для обучения технике фигур.
- Распространённые ошибки и методика их исправления.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности. Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана. Основой тактических действий является техника спортсмена. Качество тактических действий и вариантов проплывания зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Функциональная подготовка синхронисток достигается за счёт развития и совершенствования всех других видов подготовленности. Она достигается при решении

задач общеподготовительного и специально подготовительного этапов подготовительного периода. К основным задачам общеподготовительного этапа подготовительного периода относятся – создание прочной базы физической подготовленности, увеличение возможностей основных функций систем организма, повышение отдельных качеств, которые в решающей мере влияют на уровень спортивного результата. Особое внимание уделяется увеличению максимальной мышечной силы, силовой выносливости, развитию скоростно-силовых параметров, совершенствованию техники движений, экономичности работы. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Это достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным. Применяются интенсивные развивающие нагрузки на воде. Значительная доля в общем объёме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте. Формирование необходимых личностных происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

ТЕМА 5. Хореография и акробатика

Хореография.

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

Художественная гимнастика.

- Ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг.
- Бег: лёгкий, пружинистый, острый.
- Упражнения для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками.
- Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны».
- Прыжки: на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперёд, прогнувшись.
- Повороты: на 180 и 360 градусов.
- Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, тоже с различными положениями рук.

Акробатика.

- Группировка: в приседе, лёжа на спине.
- Кувырки: вперёд, назад, из упора присев.
- Перекат вперёд, назад, в сторону.
- Мост из положения лёжа на полу.

ТЕМА 6. Контрольные занятия

Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся.

Практика. Выполнение контрольных упражнений и заданий. Оценка техники
Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение. Подведение итогов
Оценка личных достижений. Подведение итогов года

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки, физические кондиции).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между занимающимися возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).
8. Систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения);

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие способностей обучающихся
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

(в соответствии с п.5 Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629)

Основные средства подготовки:

- **ОФП** – в скоростных режимах;
- **СФП** – совершенствование специальной гибкости в зале;
- **Плавательная подготовка** – плавание в виде разминки, серии коротких отрезков с максимальной скоростью;
- **Хореография** – экзерсис, отработка разученных композиций под музыку
- **Специальная техническая подготовка на воде** – совершенствование техники частей композиций, прогоны композиций полностью и повторное исполнение частей с малым интервалом отдыха;
- **Проведение** «контрольно-модельных» тренировок с участием судей, приближенных к условиям соревнований.;
- **Соревнования**

Основные задачи тренировки:

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками.
- Целенаправленное воспитание физических качеств.

Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

- Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции); разучивание техники гребковых движений рук.
- Овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду.
- Развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов.

На этапе совершенствования при освоении программы "Синхронное плавание 3" уделяется внимание отработке следующих элементов/упражнений:

- Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания: обратный пропеллер (на спине), обратный пропеллер (на груди), с согнутым коленом (обратным и стандартным гребком), в седе углом (обратным и стандартным гребком), в положении угол вверх, в эгбите.
- Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх в погружении, горизонтальный угол, обратная группировка, вертикаль свободная и обратная).
- Фигуры для выполнения юношеского разряда и соответствующие программе соревнований данной возрастной группы. Упражнения для обучения технике фигур.
- Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание, перерастяжка.
- Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений. Специальные упражнения для вестибулярного аппарата.
- Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур.
- Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика).

ОСВОЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Совершенствование физических качеств на этапах начальной подготовки путём применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Поэтому в подготовительную часть каждого занятия следует обязательно включать комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного занятия. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки. Лёжа на груди. Выполнять пассивное прогибание назад с помощью партнёра.

1. Стоя. Выполнять наклоны туловища, касаясь ладонями или предплечьями пола. Тоже, но касаясь пола слева или справа от ног.

2. Стоя. Поднимать прямую ногу перед собой вперёд –вверх, затем назад. Выполнять поочерёдно каждой ногой. Тоже но прямую ногу отводить на максимальную высоту во фронтальной плоскости.

3. Стоя. Руки вверх. Отводить назад одновременно обе руки и одну из ног (поочерёдно правую или левую).

4. Стоя в выпаде, пружинящие движения вверх – вниз..

5. Упражнение «шпагат».

6. В положении «шпагат», руки вверх. Выполнять наклоны туловища поочерёдно к левой и правой ноге. Руками коснуться пола.

7. Стоя на коленях, стопы вытянуты назад. наклониться назад и вернуться в исходное положение. 8. Стоя на коленях. Сесть на пятки. Прогнувшись, лечь на спину, затем встать.

9. Стоя или на коленях. Наклониться вперёд и сомкнутыми за спиной прямыми руками коснуться пола.

10. Сидя на полу. Упор сзади, ноги прямые. выполнять сгибание и разгибание в голеностопном суставе.

11. Упражнение «мостик».

12. Упор присев. Выпрямлять ноги, не отрывая рук от пола.

13. Лёжа на спине. Согнуться в положение группировки, подтянуть колени к груди. Пальцы ног вытянуты. Выполняется поочередно каждой ногой и двумя вместе.

14. Лёжа на спине. согнуть ногу в колене и выпрямить вертикально вверх. Опустить ногу через позицию с согнутым коленом или прямую. Выполняется поочередно каждой ногой.

15. Лёжа на спине, поднять прямую ногу вверх до вертикального положения. Выполнять поочередно каждой ногой.

16. Лежа на спине. Поднять обе ноги до вертикального положения. Опуская ноги не касаться пятками пола. При выполнении этого упражнения руки можно поднять вверх и держаться ими за перекладину гимнастической стенки или опираться ладонями у бёдер.

17. Лёжа на спине: - подняться в положение сидя. Ноги фиксируются перекладиной гимнастической стенки или удерживаются партнёром; - подняться в положение сидя. Руки за головой. - подняться в положение сидя с руками, поднятыми вверх или с лёгким отягощением.

18. Лёжа на спине согнуться в тазобедренном суставе с одновременным подниманием прямых ног и туловища. коленями коснуться лица.

19. В висе на гимнастической стенке: - подтянуть колени к груди; подтянуть колени к груди и разогнуть ноги из этого положения в угол; подтянуть выпрямленные ноги в положение прямого угла;

20. Лёжа на спине, поднять прямые ноги вверх с касанием пальцами пола сзади за головой. Руки опираются о пол у бёдер.

21. Лёжа на спине. Выполнить позиции «угол вверх», поочередно каждой ногой, затем двумя ногами одновременно.

22. Стоя: - поднять прямую ногу до горизонтального положения . выполнять поочередно каждой ногой; - коснуться пальцами ноги ладоней рук, вытянутых вперёд в стороны; поднять ногу, положить её на опору высотой 1,2-1,3 м. выполнять наклоны туловищем к ноге, касаясь грудью колена.

23. Лёжа на груди. Руки вверх или под бёдрами: - поднять прямые ноги вверх, не отрывая туловища от пола; - прогибаясь в пояснице, поднять ноги и туловище вверх(положение – «лук»); - взявшись руками за стопы , прогнуться, максимально приблизив пятки к затылку; - ноги зафиксировать неподвижной опорой на полу или с помощью партнёра. Прогнуться в пояснице, поднять туловище на максимальную высоту от пола. Руки вверх или на затылке.

24. Лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки опираются ладонями у бёдер. Поднимать и опускать таз, прогнувшись в пояснице.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Динамика биологического созревания и соматического развития оказывает влияние на развитие функциональных систем и физических качеств спортсменов. Гибкость зависит от эластичности связок сухожилий и мышц. Хорошо развитая гибкость способствует овладению рациональной техники обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания, достижению выразительности и непринуждённости в использовании произвольных композиций и общему совершенствованию исполнительного мастерства. С увеличением силы эластичность мышц и связок заметно снижается, в этом случае рекомендуется целенаправленная и систематическая тренировка в статическом и

динамическом режиме для поддержания и дальнейшего развития гибкости. Силовые качества проявляются во всех упражнениях синхронного плавания. Сила мышцы определяется ее физиологическими параметрами – величиной физиологического поперечника и нервной регуляцией. Предполагается, что количество мышечных волокон генетически предопределено и не может измениться, однако при систематических упражнениях мышечное волокно гипертрофируется, и мышцы становятся сильнее. Прирост силы у девочек – синхронисток проявляется в возрасте 11-12 лет, он связан с увеличением прироста мышечной массы и изменениями функциональной активности эндокринной системы, однако к концу пубертатного периода силовые показатели могут снижаться и вновь увеличиваться после достижения половой зрелости. Фундаментом развития силы в синхронном плавании должна стать разносторонняя двигательная деятельность, выстраиваемая с учётом специфики женского организма. Для развития выносливости тоже есть свои благоприятные возрастные периоды. Для совершенствования аэробной выносливости оптимальным является возраст 10-14 лет, для повышения гликолитической производительности – 11-14 лет, для силовой выносливости – 12-15 лет. Аэробные возможности характеризуются высокой максимальной скоростью потребления кислорода. Чем выше максимальное потребление кислорода, тем больше аэробная работоспособность, т.е. тем больший объём работы аэробного характера способна выполнить спортсменка. Характерным для синхронного плавания является то, что значительная часть физических нагрузок осуществляется в условиях гипоксии. При выполнении соревновательных программ использование многократных и длительных задержек дыхания обуславливает высокий уровень гликолиза и скорости развёртывания гликолитических механизмов. Максимальные тренировочные нагрузки, направленные на развитие силовой выносливости, предпочтительны к 13-16 годам, после завершения полового созревания. Однако, мягкая, последовательная, подготовительная работа по развитию силовой выносливости может быть начата индивидуально в более раннем возрасте. Спортивные достижения и их рост в процессе многолетней тренировки в синхронном плавании зависят во многом от уровня развития скоростных качеств. Скоростные качества наиболее эффективно развиваются в юном возрасте. Подвижность нервных процессов способствует освоению высокого темпа движений и предельной быстроты отдельных элементов техники. Диапазон возраста для целенаправленного развития скоростных способностей – с 7 до 15 лет. Для определения оптимальных возрастных зон развития ловкости следует обратиться к специфике самого спорта. В синхронном плавании спортсменкам приходится решать сложные пространственно-координационные задачи с первых этапов обучения – фигуры, связки, винтовые и вращательные движения, хореографические и акробатические элементы, калейдоскопные построения и перестроения, композиции. К 7-10 годам организм занимающихся готов к специфической и планомерно работе по развитию координационных способностей. Чем раньше юные спортсменки научатся ощущать, воспринимать и оценивать свои действия, тем быстрее они приобретут запас двигательных навыков и умений. Двигательный опыт позволяет избегать тонической и координационной напряжённости при выполнении технических элементов, выполнять геометрически точно обязательные фигуры синхронного плавания, успешно решать динамические, временные и пространственные задачи в коллективных действиях. Знание сенситивных периодов не означает, что названные физические качества нужно развивать строго по этой схеме, тренировка в этом направлении должна проходить на всех этапах многолетней подготовки с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И СОДЕЙСТВИЕ ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ

Только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры для лиц различного возраста и подготовленности. Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на

детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны - физических упражнений, с другой - уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе. Плавание - это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика. Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам. Горизонтальное положение во время плавания - это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения, неточность ответных движений на комплексные раздражители и т.д. В связи с этим движения дошкольников часто неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у детей возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается освоение этих упражнений и развитие физических качеств. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и др.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды, обуви, тела детей служит профилактикой заболеваний. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат и организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания. Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения ее кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов,

обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их. Физические упражнения - специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека. Движения, входящие в различные виды деятельности, оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки. Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на ССС, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании. Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности. Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана. Основой тактических действий является техника спортсмена. Качество тактических действий и вариантов проплывания зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Функциональная подготовка синхронисток достигается за счёт развития и совершенствования всех других видов подготовленности. Она достигается при решении задач общеподготовительного и специально подготовительного этапов подготовительного периода. К основным задачам общеподготовительного этапа подготовительного периода относятся – создание прочной базы физической подготовленности, увеличение возможностей основных функций систем организма, повышение отдельных качеств, которые в решающей мере влияют на уровень спортивного результата. Особое внимание уделяется увеличению максимальной мышечной силы, силовой выносливости, развитию скоростно-силовых параметров, совершенствованию техники движений, экономичности работы. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Это достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным. Применяются интенсивные развивающие нагрузки на воде. Значительная доля в общем объёме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте. Формирование необходимых личностных происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического

воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Система средств обучения

- 1) Традиционные средства обучения (наглядные пособия, схемы движений, фотографии пловцов в движении)
- 2) Раздаточный материал (памятки для детей и родителей, алгоритмы выполнения движений)
- 3) Современные средства обучения (мультимедийные материалы)
- 4) Психолого-педагогические средства обучения (методики педагогической диагностики, критерии оценки, анкеты)
- 5) Материалы по работе с детским коллективом (методики педагогической деятельности, игровые методики)

Дидактический материал

Тематическая литература, видеозаписи занятий по плаванию для совершенствования техники, просмотр соревнований по синхронному плаванию.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Этапы контроля

- Входной контроль (проводится при наборе и на начальном этапе. Направлен на изучение личностных качеств учащегося, определение уровня начальной подготовки)
- Промежуточный контроль (проводится в течение года, по окончании изучения темы/раздела для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития)
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений учащихся)

Способы проверки умений и знаний.

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках на воде и соревнованиях.

Формы фиксации результатов.

- Таблицы оценок
- Протоколы соревнований
- Итоги участия в соревнованиях и праздниках на воде.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

1. Диагностика знаний и умений с помощью практических заданий.
2. Итоговая аттестация в форме открытого занятия. На открытое занятие приглашаются все желающие.

Нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
девушки	
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки(не менее 7раз)
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»(не менее 7раз)	
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины(не менее 2раз)	
Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке(не менее 2с)	
Гибкость	И.П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 11раз)

И.П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 9раз)	
Продольный шпагат (бедра касаются пола)	
Поперечный шпагат(не более 11см от бедра до пола)	
Упражнение «мост» из положения лежа на спине(расстояние от стоп до пальцев рук не более 55см, фиксация 5с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20с(не менее 4раз)
Плавание 200м (не более 4мин 30сек)	
Техническое мастерство	Техническая программа (Ходьба в эгбите; проплывания с использованием 4-х видов гребков; проплывания в позициях). Выполнение Фигур: прямая балетная нога, барракуда, шаг вперед, балерина, вертикаль из группировки, рыба меч, лебедь, капля) и произвольных программ

Критерии и нормы оценки знаний и навыков.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые акты

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р),
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "[Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#)"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 "[Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей](#)"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года N28 "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (до 01.01.27.)

Региональный уровень:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р "[Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы"](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р "[Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р "[Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге](#)"
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.

Список литературы:

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова.- М.: Физкультура и спорт, 2011.- 160 с.
2. Васильев Е.В. Танец.- М.: Искусство, переиздано в 2019. – 247 с.
3. Данилов К. Прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1978.- 102 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М, 2018. – 176 с.
5. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. – М., 2017.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты.–М.,2020.

7. Морель Ф. Хореография в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт. 1982. – 280 с.
9. Парфёнов В.А., Кононенко Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье.1979. – 104 с.
- 10.Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов Физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 288 с.
- 11.Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. – М 2017. – 232 с.
- 12.Синхронноеплавание. Правила соревнований.– М.: 2019. – 53 с.
- 13.Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989.- 120 с.