

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 21 от 31.08 2018г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 10
А.Л. Мелентьев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Срок реализации программы: 8-10 лет
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчики программы:

Харагезян М.В. – зам.директора по УСР ДЮСШ № 10
Иванова Е.А. – тренер-преподаватель Высшей категории, ЗТР,
«Отличник физической культуры и спорта»

Рецензент Программы:

Чигирева И.Н. – тренер-преподаватель Высшей категории, ЗТРР,
«Отличник физической культуры и спорта»

Учредитель: муниципальное образования «Город Ростов-на-Дону»

г. Ростов-на-Дону
2018г.

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа МБУ ДО ДЮСШ №10 для спортивно-оздоровительных групп, составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах. Дополнительная общеразвивающая программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по синхронному плаванию.

Программа рассчитана на 46 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы и 6 недель по индивидуальной работе.

Дополнительная общеразвивающая программа для ДЮСШ является: по содержанию – спортивно-оздоровительной, по функциональному предназначению – учебно-познавательной (общеразвивающей), по форме организации - групповой, по времени реализации – годичной подготовки (1 год и более).

Цели:

- Создание условий для занятий детей и подростков синхронным плаванием;
- Развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей, 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;
- Популяризация синхронного плавания;
- Отбор наиболее одаренных в спортивном отношении детей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Теоретические занятия;
- Контрольные испытания;
- Соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- Показательные выступления;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Задачи программы:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Устранение недостатков физического развития;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям синхронным плаванием, формирование у них устойчивого

интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;

- Овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Освоение и совершенствование техники синхронного плавания;
- Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

1.1. 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.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющаяся материально-техническая база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие

форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний в избранном виде спорта.

Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

1.2. Комплектование спортивно-оздоровительных групп

	Объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	Возраст обучающихся (лет)	Количество обучающихся в группе мин/макс
Общеразвивающее синхронное плавание	6 часов	7 лет и старше	15-25 чел

1.3. Характеристика вида спорта синхронное плавание

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 серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы: предполагает использование авторских спортивных педагогических технологий в проведении занятий.

II Методические рекомендации

Занятия с детьми проводятся 2-3 раза в неделю по 2 часа при 3-х разовом посещении, при академическом часе равном 45 минутам. Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (10 минут), основная (45 минут) и заключительная (5 минут) и 30 минут организационные вопросы. В первой части занятия предлагаются

упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые задания. Во второй части дети обучаются технике плавания, базовым элементам синхронного плавания, акробатике, упражнения на развитие физических качеств, подвижные игры. В заключительной части проводятся упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Занятия необходимо проводить в хорошо проветриваемом зале. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений (майка, футболка, спортивные трусы, шорты или гимнастический купальник. Для занятий в бассейне плавательный купальник, очки, шапочка). Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту обучающихся.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные.

- наглядные (показ, помощь);
- словесные (объяснение, описание, название упражнений);
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

3. Контрольно-коррекционные.

Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме учебно-тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью её обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

2.1. Ожидаемые результаты

1. Общая физическая подготовка на суше

1. Лежа на спине перейти в положение сидя (раз) 12-15
2. Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз) 15
3. Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.) 20
4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.) 17

5. Отжимания (из упора лежа) (раз) 15
6. Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой (см) расстояние 50

2. Плавательная подготовка

1. Плавание кроль 50м б/у времени
2. Плавание на спине 50м б/у времени
3. Плавание брасс 50м б/у времени
4. Плавание дельфин 50м б/у времени -
5. Плавание вольный стиль 200м - б/у времени -
6. Плавание кроль 50м (с) - - 45,00
7. Плавание комплексное 100м - - б/у времени

3. Специальная физическая подготовка на суше

1. Шпагаты (см):

-левая

-правая

-прямой

2. Гимнастический мост (см) 40
3. Стойка на лопатках - выполнить техн. правильно
4. Стойка на кистях (со страховкой)- выполнить техн. правильно
5. Боковой переворот (вправо, влево)- выполнить техн. правильно
6. Стойка в хореографических позициях выполнить техн. правильно
7. Кувырок вперед выполнить техн. правильно
8. Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) - выполнить техн. правильно
9. Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (с) 10
10. Супинация предплечья (имитация опорного гребка)- выполнить техн. правильно

4. Техническая подготовка на воде

1. Ходьба в эгбите 12,5м руки вверх «замок»)
2. Проплывания (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ) 25м
3. Исполнение простейших фигур на оценку
4. Проплывание в позициях

- угол вверх одной 25м
- угол вверх двумя 12,5м
- фламинго 15м

5. Исполнение фигур обязат. программы (по жеребьевке)

6. Контрольное исполнение комбинационных упражнений выполнить техн. правильно

В синхронное плавание оценивается технике исполнения 3 характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- занятие-праздник;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов.

Методы проведения занятий:

- повторный
- игровой
- интервальный
- вариативный
- метод сопряженных взаимодействий
- соревновательный метод
- метод круговой тренировки.

Принципы проведения занятий

1. Соблюдение правил техники безопасности.
 2. Возрастное соответствие.
- Учитывают индивидуальные возможности детей.
3. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Наглядность.

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития обучающихся.

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по синхронному плаванию.

2.2. Учебный план

План рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель по индивидуальной работе.

Разделы подготовки	Этап подготовки
	Спортивно-оздоровительный (весь период)
Теоретическая подготовка (%)	3-4
Общая физическая подготовка (%)	26-34
Специальная физическая подготовка (%)	22-28
Техническая подготовка	36-47
Контрольно-переводные испытания, соревнования (%)	1-2
Оздоровительные мероприятия	22

2.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов, наименование тем
1	Теоретические занятия
	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности.
	Беседа о синхронном плавании.
2	Практические занятия
	Общезначительная подготовка. Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, силовых, общей выносливости
	Специальная физическая

	подготовка
	Техническая подготовка
3	Соревнования.
4	Выполнение контрольных нормативов
5	Итоговое занятие

III Содержание программы

1. Теоретические знания

Теория – знакомство с детьми, рассказ об истории происхождения синхронного плавания, о фигурах и гребках синхронного плавания, о внешнем виде, форме на занятиях; беседа об охране труда.

2. Практические занятия

3.1. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на суше (имитационные) и в воде для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для развития подвижности в суставах; перекаты, статические упражнения на растягивание, упражнения на растягивание в

динамике, складки, наклоны, шпагаты, махи, махи с удержанием, упражнения для увеличения выворотности суставов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: ускорения, прыжки, выполнение сложнокоординационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках и и.т., эстафеты, подвижные игры; упражнения с отягощением, в парах, выталкивания, выпрыгивания, поддержки, вертикали с удержанием.

Упражнения для развития специальной выносливости: плавание на длинные дистанции спортивными способами плавания, плавание с элементами синхронного плавания с многократным повторением, плавание «горка», плавание в режиме многократное повторение базовых элементов; выталкивания, выпрыгивания, поддержки, гребки веерного типа с отягощением, опорные гребки с отягощением.

Упражнения для развития координации: сложнокоординационных упражнения, повторение базовых элементов базовых элементов в различной последовательности, упражнения на согласование, упражнения в парах и группе, упражнения на перестроение.

Имитационные упражнения: плавательные упражнения выполняемые на суше.

3.1.1. Техническая подготовка

Обучение дыханию: обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.

Техника гребковых движений руками (скольжение): гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноз», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.

Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.

Обучение плаванию кролем на груди и на спине: имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.

Обучение плаванию способом брасс, ноги дельфин: имитационные упражнения, движение руками и ногами брассом, дельфином на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение,

упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.

Изучение гребковых движений (на месте и в движении): гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каное», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.

Изучение техники гребковых движений в положении «вертикаль»: изучение гребка «пропеллер», изучение опорного гребка, винтов, вращения, поворота, быстрых вращений, гребки на удержание и медленное погружение.

Изучение техники гребковых движений ногами в продвижении и выпрыгивании: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.

Постановка произвольных программ: имитационные упражнения, расчет музыкального сопровождения, базовые элементы, сочетание элементов, связки, движения руками, проплывы, перетяжки, поддержки, выталкивания, фляки, сальто, кульбиты, работа в парах, работа в группе, асинхронная работа.

Изучение перестроения, равнения: упражнения на передвижение, на равнение, изучение рисунка, перестроение: круги, конфеты, гребенки, перетяжки; увеличение и уменьшение рисунка, плоскостной рисунок, рисунок в вертикали, композиционный рисунок в проплывах, перестроения на месте, перестроения в движении.

Постановка произвольных программ: имитационные упражнения, расчет музыкального сопровождения, базовые элементы, сочетание элементов, связки, движения руками, проплывы, перетяжки, поддержки, выталкивания, фляки, сальто, кульбиты, работа в парах, работа в группе, асинхронная работа.

Раздел постановка произвольных программ включает в себя:

Прослушивание и просчет музыкального сопровождения: определение ритма музыкального сопровождения, определение тематики музыки, расчет сбивок, расчет пауз, определение частей и тем музыкального сопровождения.

Изучение движений композиции: порядок движения композиции, движения на суше, вход в воду, связки, проплывы, перестроения, базовые элементы, вертикали, вращения, винты, выходы из под воды, согласования движений, маршировки, медленные проплывы, комбинированные движения, асинхронные движения.

Изучение перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии, прочесы,

перестроения в скольжении и проплывах; перестроения в выталкивании и выпрыгивании; перестроения под водой, по поверхности воды.

Совершенствование перестроений и равний: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии, прочесы, перестроения в скольжении и проплывах; перестроения в выталкивании и выпрыгивании; перестроения под водой, по поверхности воды, перестроение в связках, удержание в равнении.

Согласование движений и музыкального сопровождения: имитационные упражнения на суше под счет и музыкальное сопровождение, имитационные упражнения перед зеркалом, композиционные упражнения в повторении челноком; композиционные упражнения с заменой места участницы.

3.1.2. Итоговое занятие

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

Практика: Показ пройденного материала в виде показательных выступлений или внутригрупповых соревнований, открытого урока для родителей.

3.1.3. Соревнования. Выполнение контрольных нормативов

Практика: Контрольные нормативы. Определение уровня плавательной подготовленности. Показ произвольной композиции. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Практические занятия

Этап начальной подготовки в спортивно-оздоровительных группах

3.2. Общая физическая подготовка

Практика:

Строевые упражнения: Понятие о строе и командах Шеренга, колонна, дистанция, интервал. построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй;

Легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, бег, бег в чередовании с ходьбой ходьба и бег противходом и по диагонали и т.д.. Прыжки с места, в длину. Метание малого мяча с места. Подвижные игры;

Общеразвивающие упражнения на суше. Упражнения без предметов и с предметами для мышц рук. Плечевого пояса, шеи, туловища и ног без предметов из различных исходных положений. Упражнения с предметами: с

гимнастическими палками, с мячами. Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке и на гимнастической стенке. упражнения на гибкость, с координированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;

Дыхательные упражнения;

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

Лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;

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

3.3. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных. Голеностопных суставов и позвоночного столба. Специальные упражнения для развития ловкости (координации движений). Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания, специальные гребки. Дыхательная гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивное плавание, прыжки в воду. Упражнения по освоению с водой. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль, на спине, брасс. Игры и развлечения на воде.

Хореография. Изучение позиций ног. Рук. Ознакомление с элементами классического экзерсиса.

Художественная гимнастика, акробатика. Ходьба: на носках, мягкий, перекаточный, приставной шаг. Бег: легкий, перекаточный, пружинистый, острый. Упражнения для рук, туловища. Прыжки. Повороты. Равновесия. Группировка. Кувырки. Перекаты. Мост.

Техника синхронного плавания. Обучение технике основных гребков синхронного плавания.

Итоговое занятие

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

Практика: Показ пройденного материала в виде показательных выступлений или внутригрупповых соревнований, открытого урока для родителей.

Соревнования. Выполнение контрольных нормативов

Практика: Контрольные нормативы. Определение уровня плавательной подготовленности. Показ произвольной композиции. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

Теоретический материал

Правила техники безопасности.

Правила личной гигиены.

Основные термины изучаемых упражнений.

IV Темы занятий по теоретической подготовке

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры в обществе.

История развития синхронного плавания.

Возникновение и развитие синхронного плавания как вида спорта.

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием.

Правила безопасности на занятиях в бассейне.

Гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании.

Правила соблюдения гигиены.

Режим спортсмена.

Режим тренировки и отдыха.

Гигиенические основы закаливания.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Основы техники синхронного плавания.

Основные понятия о технике.

Техника выполнения гребков (плоский, стандартный, обратный).

Общая характеристика передвижений в синхронном плавании.

Ошибки, пути и методы их устранения.

Техника классификационных фигур (группировка, вращение в группировке, волна, марлин, щука, оборот вперед и назад в группировке и согнувшись).

Основные требования к технике исполнения фигур (темп, ритм, правильная геометрия, высота). Ошибки, пути и методы их устранения.

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания.

Методика начального обучения.

Общее ознакомление с техникой синхронного плавания.

Обучение основным положениям спортсменки на воде, простейшим передвижениям, фигурам.

Упражнения для развития чувства баланса на воде. Подводящие упражнения на суше и на воде.

Предупреждение и исправление ошибок в технике синхронного плавания. Формирование двигательных навыков.

Организация занятий, структура урока, построение, содержание, продолжительность и распределение физической нагрузки.

Техника спортивного плавания и прыжков в воду.

Общая характеристика спортивного плавания.

Понятие о технике спортивных способов плавания.

Техника стартов и поворотов.

Характеристика простейших прыжков в воду. Ошибки и методы их устранения.

Основы музыкальной грамоты:

Элементы музыкальной грамоты: темп, ритм. Название звуков. Ритмические остановки. Размер музыкального произведения.

Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок. Формирование трудолюбия в процессе тренировки.

Правила организации и проведения соревнований. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Возрастные группы участниц. Права и обязанности участниц соревнований. Основные правила соревнований.

Оборудование и инвентарь.

Общая характеристика бассейна ДЮСШ №10.

Правила внутреннего распорядка в бассейне и пользование инвентарем. Виды спортивного инвентаря.

V Воспитательная работа

Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия

Воспитательная работа организуется в соответствии с решениями правительства и направлена на формирование организаций и федераций по виду спорта. Воспитательная работа предусматривает практическую связь с воспитательной работой в общеобразовательной школе.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь опытных спортсменов товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

В воспитательной работе активно используются культурно-массовые мероприятия. План культурно-массовых мероприятий должен быть скоординирован с тренировочным процессом.

Комплексный подход к воспитанию спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность только в спорте, но и в быту. План воспитательной работы с обучающимися школы должен учитывать особенности поведения учащихся в быту, их учебной и общественной деятельности.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям.

В спортивно-оздоровительных группах предусматривается прежде всего общая психологическая подготовка - формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В ходе специальной психологической подготовки формируется психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной тренировки. На занятиях упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена. На занятиях углубленной подготовки акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции. Формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к выступлениям.

VI Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся углубленного этапа обучения спортивно-оздоровительных групп привлекаются в качестве помощников тренеров для

проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Цель инструкторской и судейской практики получения звания обучающимися инструктора и судьи по спорту, а также имеет большое воспитательное значение.

Обучающиеся учатся проводить разминку, занятия по ОФП и по обучению основным техническим элементам. Учащиеся групп составляют комплексы упражнений для отдельных тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести журнал занятий, привлекаются к организации и проведению соревнований.

VII Перечень информационного обеспечения

1. Боголюбов М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании. М., 2004
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт,
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте.
5. Максимова М.Н. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – м.: Советский спорт, 2007.
6. Максимова М. П. Теория и методика синхронного плавания. Учебник./Спорт /2012
7. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
8. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А., Ю.А.Семенов, Москва 2003г.
9. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
10. Правила соревнований, г. Москва.
11. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
12. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.- М.:Аванта+, 2001.