

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №216
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2022
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №216
«Детский сад комбинированного
вида»
Т.В.Петрик
01.09.2022г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по
синхронному плаванию
Физкультурно - спортивной направленности
«Русалочки»

Возраст обучающихся: 5- 7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Попкова Наталья Анатольевна
инструктор по ФИЗО (плавание)

Кемерово, 2022 г.

Аннотация

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Данная программа поможет сформировать у дошкольников также нравственно – волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои действия, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Содержание

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы-----	4
1.1. Пояснительная записка-----	4
1.2. Цели и задачи программы-----	6
1.3. Содержание программы-----	7
1.4. Планируемые результаты-----	13
Раздел №2 Комплекс организационно – педагогических условий-----	14
2.1. Календарный учебный график-----	14
2.2. Условия реализации программы-----	20
2.3.Формы контроля -----	22
2.4. Оценочные материалы -----	22
2.5. Методические материалы -----	23
2.6. Список литературы -----	23
Приложение -----	25

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русалочки» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (от 7 мая 2018 г. № 204);
- Указ Президента РФ «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия Детства» (от 29 мая 2017 года № 240);
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3);
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации (от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N28, вступившие в силу с 1 января 2021 года;
- Локальные акты: Устав учреждения, учебный план, инструкции по технике безопасности.

Программа модифицированная, стартового уровня.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Возраст учащихся: 5- 7 лет.

Категории состояния здоровья учащихся: без особенностей в развитии.

Срок реализации программы: 1 года.

Объем программы: 35 часов.

Форма обучения: очная, групповые занятия. Группа формируется из девочек, успешно освоивших основную программу обучения плавательных способностей по своему возрасту.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю -1 ч.

Место реализации программы: МАДОУ №216 «Детский сад комбинированного вида» г. Кемерово.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что в программе предусмотрено не просто обучение детей плаванию, а именно приобщение их к такому виду плавания, как синхронное плавание.

Синхронное плавание – один из видов спорта включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Занятия по Синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Виды занятий по программе:

- фронтальная;
- коллективная;
- групповая;
- индивидуальная.

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы: Обучение детей плаванию и выполнению статических фигур под музыку.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

Приобщать детей к здоровому образу жизни;
 Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
 Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
 Предупреждать искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
 Способствовать устранению повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
 Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
 Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
 Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

Прививать гигиенические навыки;
 Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
 Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

1.3. Содержание программы

Учебно – тематический план

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	2	2		
1.1.	Правила поведения. Техника безопасности	0,5 0,5	1		беседа
1.2.	История синхронного плавания	0,5	0,5		беседа
1.3.	Личная гигиена Закаливание	0,5	0,5		беседа
2.	Общефизическая плавательная подготовка	10		10	
2. 1.	ОРУ без предметов	2		2	Учебно – тренировочное занятие
2. 2.	ОРУ с предметами	2		2	Учебно – тренировочное занятие
2. 3.	Упражнения для правильного дыхания	2		2	Учебно – тренировочное занятие
2.4.	Образные упражнения (подражание животным)	2		2	Учебно – тренировочное занятие
2. 5.	Упр. для развития силы, быстроты и ловкости	2		2	Учебно – тренировочное занятие
3.	Специальная физическая плавательная подготовка	4		4	
3. 1.	Упр. для развития гибкости и подвижности суставов	1		1	Учебно – тренировочное занятие
	Обучение	2		2	Учебно –

3.2.	способу «басс», ноги «дельфин»				тренировочное занятие
3.3.	Имитационные упр.	1		1	Учебно – тренировочное занятие
4.	Техническая подготовка	8		8	
4.1.	Обучение технике дыхания	2		2	Учебно – тренировочное занятие диагностика
4.2.	Обучение техники скольжения	2		2	Учебно – тренировочное занятие
4.3.	Обучение технике плавания различными способами	2		2	Учебно – тренировочное занятие
4.4.	Обучение технике лежаний на воде, поворотов, переворотов, фигур синхронного плавания	2		2	Учебно – тренировочное занятие

5.	Постановка произвольных программ	11		11	
5.1.	Прослушивание и расчет музыкального сопровождения	2		2	Учебно – тренировочное занятие
5.2.	Изучение композиционных движений	2		2	Учебно – тренировочное занятие
5.3.	Имитационные движения	2		2	Учебно – тренировочное занятие
5.4.	Изучение перестроений и равнений	2		2	Учебно – тренировочное занятие
5.5.	Совершенствование перестроений и	1		1	Учебно – тренировочное

	равнений				занятие
5. 6.	Согласование движений и музыкального сопровождения	2		2	Учебно – тренировочное занятие диагностика
	Всего:	35	2	33	

Содержание учебно-тематического плана

Модуль1. Теория.

Тема 1.1. Правила поведения. Техника безопасности.

Проведение вводного инструктажа по технике безопасности, беседа о правилах поведения в бассейне. Правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях, особенности поведения в бассейне. Правильное использование дорожек, плавательных досок, шапок, купальников, очков, зажимов для носа. Состояние здоровья, травма, бортик, бассейн, душевая.

Тема 1.2. История синхронного плавания.

Водный балет в Канаде 1920гг., показательные выступления, Олимпийские игры 1948г.; полноправный вид спорта, Олимпийские игры 1984г, Олимпийские награды; история СССР на Олимпиаде, Россия на Олимпийских играх.

Тема 1.3. Личная гигиена. Закаливание.

Гигиенические знания водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнце, воздух и вода) для закаливания организма.

Модуль 2. Общефизическая подготовка.

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища. Упражнения для ног, махи, приседания, выпады. Прыжки и выпрыгивания. Упражнения с сопротивлением (в парах).

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (сидя, лежа, стоя) и в движении. сгибание и разгибания, повороты и наклоны туловища. Упражнения с гимнастическими обручами, мячами.

Тема 2.3. Упражнения для правильного дыхания.

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

Тема 2.4. Образные упражнения.

Упражнения, направленные на подражание животным (внешний вид, повадки). Способствуют развитию творческих способностей детей.

Тема 2.5. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

Ускорения, прыжки, выполнение сложно - координационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках и т.д., эстафеты, подвижные игры. Плавание на длинные дистанции спортивными способами плавания, плавание с элементами синхронного плавания с многократным повторением, плавание в режиме многократное повторение базовых элементов.

Модуль 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.

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.

Тема 3.2. Обучение способу «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.

Тема 3.3. Имитационные упражнения.

Плавательные упражнения, выполняемые на суше.

Модуль 4. Техническая подготовка.

Тема 4.1. Обучение технике дыхания.

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

Тема 4.2. Обучение технике скольжения.

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

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

Тема 4.3. Обучение технике плавания разными способами плавания.

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.

Тема 4.4. Обучение технике лежаний на воде, поворотов, переворотов, фигур синхронного плавания.

Закрепление навыка скольжения, освоение толчка обеими ногами одновременно.

Лежание на воде. Закреплять лежание и скольжение на груди с выдохом в воду.

Познакомить с определением «хват», «круг», «оборот», «поворот», «переворот».

Формировать умения выполнять перевороты на 180, 360 градусов. Совершенствовать навык переворота с последующим скольжением и плаванием способом «кроль».

Модуль 5. Постановка произвольных программ.

Тема 5.1. Прослушивание и расчет музыкального сопровождения.

Определение ритма музыкального сопровождения, определение тематики музыки, расчет сбивок, расчет пауз, определение частей и тем музыкального сопровождения.

Тема 5.2. Изучение композиционных движений.

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

Тема 5.3. Имитационные движения.

Имитационные упражнения на суше.

Тема 5.4. Изучение перестроений и равнений.

Изучение движений композиции: порядок движения композиции,

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

Тема 5.5. Совершенствование перестроений и равнений.

Совершенствование 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, перестроение в связках, удержание в равнении.

Тема 5.6. Согласование движений и музыкального сопровождения.

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.

1.4. Планируемые результаты

К концу года обучения, у детей 5-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся, совершенствование нервно- психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Сентябрь (2)

№п/п	Наименование темы	теория	практика	всего	Форма контроля
------	----------------------	--------	----------	-------	-------------------

1.	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. История синхронного плавания	0,5 0,5		1	беседа
2.	Личная гигиена Закаливание	0,5 0,5		1	беседа

Октябрь (4)

1.	Выявление уровня подготовленности детей		1	1	Диагностика Приложение 1.
2	Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью СФУ. Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременным движением прямых рук. Совершенствование навыка работы ног способом кроль		0.5 0.5	1	Учебно – тренировочное занятие
3.	Обучение погружению под воду с головой вниз с движением вперед. Закрепление умения скользить на груди. Активизировать работу вестибулярного аппарата с помощью СФУ.		0,5 0.5	1	
4.	Обучение СФУ на растяжку мышц в воде для их большей эластичности и выносливости. Обучение правильному дыханию. Закрепление погружения в воду с головой вниз с движением вперед.		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие

Ноябрь (4)

1.	Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде под музыку. Воспитание гибкости и чувства товарищества		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
2.	Обучение согласованной работе рук и дыхания (кроль на груди) Закрепление умения скользить. Развивать умение двигаться под музыку в играх в воде (приложение2)		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
3.	Формировать умение скользить под музыку. Закреплять навык лежания на воде, умение выполнять сильный выдох после глубокого вдоха.(приложение3) Развивать ловкость, силу и быстроту.(приложение2)		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
4.	Продолжать формировать умение скользить под музыку. Закреплять навык лежания на воде, умение выполнять сильный выдох после глубокого вдоха. Разучить СФУ для профилактики сколиоза и плоскостопия		0,5 0.5	1	Учебно – тренировочное занятие

Декабрь (4)

1.	Обучение техники плавания ноги «Дельфин» руки – «Брасс». Закрепление упражнений на дыхание. Продолжать формировать умение выполнять упражнения под музыку, способствовать эмоциональному раскрепощению детей.		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
2.	Обучение технике плавания «кроль» на спине. Продолжить обучение техники плавания ноги «Дельфин» руки – «Брасс». Повторить разученные ОФУ		0,5	1	Учебно – тренировочное занятие

	для укрепления различных мышц организма		0,5		
3.	Закрепить полученные на занятиях умения по различным видам плавания. Способствовать качественному выполнению и соблюдению синхронности. Закрепление СФУ на расслабление.		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
4.	Учить переворотам в воде. Совершенствование техники различных видов плавания. Разучить комплексы упражнений под музыку с предметами.		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие

Январь (4)

1.	Продолжать учить переворотам в воде под музыку. Совершенствовать различные виды лежания на воде, скольжения под музыку. Продолжать разучивать комплексы упражнений под музыку.		0.5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
2.	Учить синхронному выполнению упражнений в парах. Продолжать учить правильному дыханию. Развивать подвижность и гибкость суставов с помощью ОРУ.		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
3.	Учить синхронному выполнению упражнений в тройках, закрепление в парах. Продолжать учить перевороты в воде. Закрепление навыка выполнения упражнений под музыку.		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
4.	Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретенных умений и навыков. Участие в праздниках		1	1	Праздники и развлечения в ДОУ

	и развлечениях, проводимых в ДОУ				
--	----------------------------------	--	--	--	--

Февраль (4)

1.	Обучить плавным переходам от одного синхронного движения к другому, не мешая друг другу. Совершенствовать длительность задержки дыхания. Воспитание дружеских отношений в коллективе.(приложение2)		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
2.	Продолжать обучить плавным переходам от одного синхронного движения к другому, не мешая друг другу. Совершенствовать умение сочетать движения рук и ног с дыханием. Воспитывать организованность и внимание на занятиях.		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
3.	Обучать плавному слиянию движений под музыкальное сопровождение. Совершенствовать умение в выполнении упражнений синхронно. Воспитывать внимание и выдержку.(приложение2)		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
4.	Развивать творчество в составлении рисунков на воде. Совершенствовать технику способом руки «Брасс» ноги «дельфин».		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие

Март (5)

1.	Формировать у детей четкое представление о своей роли в каждом рисунке. Учить быстро реагировать на звуковой сигнал, музыку. Учить выполнять повороты на 180 градусов. Воспитывать ловкость и смелость.(приложение 2)		0.5 0.5	1	Учебно – тренировочное занятие
2.	Совершенствовать навык «хорошо слышать , видеть и				Учебно –

	быстро ориентироваться под водой. Закреплять умение скользить с работой ногами и различными положениями рук. Воспитывать желание имитировать движения животных.(Приложение4)		0,5 0,5	1	тренировочное занятие
3.	Совершенствование синхронных движений, их отработка и длительное пребывание под водой. Отрабатывать движение в плавании руки – «Брасс», ноги – «дельфин». Продолжать имитировать движения животных.(приложение4)		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
4.	Закреплять умение свободно ориентироваться в чаше бассейна. Совершенствовать технику поворотов на 180 градусов. Продолжать имитировать движения животных.(приложение4)		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
5.	Учить фигуры «Парус» и «Фламинго».(приложение5) Совершенствовать перевороты и повороты. Воспитывать желание качественно выполнять движения.		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие

Апрель (4)

1.	Продолжать учить фигуры «Парус» и «Фламинго».(приложение5) Развивать творческую деятельность при составлении коллективных композиций с мячом. Развивать координационные способности.		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
2.	Обучать синхронным движениям с мячом в паре, в тройках. Совершенствовать умение плавному выполнению		0,5	1	Учебно – тренировочное занятие

	перестроения из одного рисунка в другой. Создавать у детей радостное настроение с помощью подвижных игр.(приложение2)		0,5		
3.	Продолжать обучать синхронным движениям с мячом в паре, в тройках. Совершенствовать технику скольжений и различных видов плавания. Воспитывать гибкость и подвижность суставов.		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие
4.	Обучать синхронным движениям с обручем в паре и в группе. Совершенствовать умение контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений. Способствовать оздоровлению посредством создания положительного настроения, приятных эмоций.		0,5 0,5	1	Учебно – тренировочное занятие

Май (4)

1.	Продолжать обучать синхронным движениям с обручем в паре и в группе. Совершенствовать технику поворотов, переворотов, различных лежаний на воде. Воспитывать организаторские способности у детей во время проведения п.и.		0,5 0.5	1	Учебно – тренировочное занятие
2.	Учить перестроениям и равнениям в рисунке упражнения. Совершенствовать технику изученных движений. Воспитывать организаторские		0,5 0.5	1	Учебно – тренировочное занятие

	способности у детей.				
3.	Продолжать учить перестроения и равнения в рисунке танца на воде. Совершенствовать технику изученных движений. Повторить комплексы с предметами на воде.		0.5 0.5	1	Учебно – тренировочное занятие
4.	Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретенных навыков и умений.		1	1	Мониторинг (приложение1)

2.2. Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Участниками программы являются девочки, успешно освоившие основную программу обучения плавательных способностей по своему возрасту.

Наполняемость групп — 10 человек.

Срок реализации программы один год.

Режим занятий обусловлен нормативно-правовой базой дошкольного образовательного учреждения, ориентирован на обучение детей старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Бассейн должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение

Занятия с детьми проводит инструктор по ФИЗО (плавание). Помощь в подготовке детей к занятиям осуществляют воспитатели, помощники воспитателей, помощник инструктора. Медицинский контроль осуществляет медсестра бассейна.

Инструктор по ФИЗО (плавание) должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность, Конвенцию о правах ребенка. Педагогику и психологию, возрастную физиологию и анатомию, санитарию и гигиену, индивидуальные особенности развития детей, методы убеждения, аргументации своей позиции,

установления контакта с воспитателями разного возраста, их родителями, педагогическими работниками.

Основы работы с персональным компьютером (текстовым редактором, электронными таблицами), электронной почтой и браузером, мультимедийным оборудованием. Правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения, правила по охране труда и пожарной безопасности.

Учебно-методический комплект

Для успешной реализации программы разработано методическое обеспечение: календарный учебный график, подобраны и разработаны конспекты занятий, методики итоговой аттестации обучающихся, изготовлен необходимый наглядный и раздаточный материал.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный зал;

1. Мячи разных размеров;
2. Гимнастические палки;
3. Обручи;
4. Скакалки.

Бассейн;

1. Плакат «Правила поведения на воде»;
2. Плакат «Правила поведения в бассейне»;
3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта;
4. Картинки с изображением морских животных;
5. Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде»;
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы;
8. Комплексы дыхательных упражнений;
9. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания;
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании;
11. Плавательные доски;
12. Плавающие игрушки, предметы разных форм и

размеров;

13.Игрушки и предметы тонущие разных форм и размеров;

14.Надувные круги разных размеров ;

15.Очки;

16.Мячи разные;

17.Обручи плавающие ;

18Магнитофон;

19Атрибуты для игр.

2.3. Формы контроля

Формой подведения итогов реализации программы является мониторинг сформированности навыков синхронного плавания, которое проводится 2 раза в год (ноябрь, май) в виде контрольных упражнений, а также отчётный показ танцевальных композиций в праздниках на воде в ДОУ и участие в городском фестивале по синхронному плаванию «Морские звездочки».

2.4. Оценочные материалы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей и включить описание объекта, форм, периодичность в содержание мониторинга.(Приложение 1)

1.Погружение в воду с задержкой дыхания.

2.Скольжение на груди и на спине.

3.Упражнения в парах синхронно.

4.Упражнения с предметом синхронно.

5.Упражнения в группе под музыку синхронно.

2.5. Методические материалы.

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».

2.Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

3. Картинки с изображением морских животных
4. Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

2.6. Список литературы

1. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. / И. А. Большакова, М., 2005, 23 с.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. / Е.К. Воронова СПб: «Детство – Пресс», 2010. – 80 с.
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. / М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. – М., ТЦ Сфера, 2000. – 64 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей- М., Просвещение, 1991.-159 с.
5. Пронченко Ю.А., Семенов А.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. / Ю.А. Пронченко, А.А. Семенов М., Айрис – Пресс, 2003, 78 с.
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. / Н.Г. Пищикова. М., 2008, - 85 с.
7. Петрова Н.Л., Баранова В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. / Н.Л. Петрова, В.А. Баранова. – М., Издательство «Человек», 2013, 148 с.
8. Рыбак М.В. Занятие в бассейне с дошкольниками. / М. В. Рыбак – М., Сфера, 2012, 96 с.
9. Шитикова Е. Чтобы дети были здоровыми. Методическое пособие по плаванию детей дошкольного возраста для воспитателей детских садов. /Е.

Шитикова, Кемерово – 12 с.

10.Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. / А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова. – М., Детство – Пресс, 2011, 54 с.

11. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. / С. В. Яблонская, С.А. Циклис. М., Сфера,2008, 110 с.

Интернет-ресурсы:

1.Плавание. Занятия по плаванию, конспекты занятий на воде, развлечения в бассейне: [Электронный ресурс] // Международный образовательный портал МААМ.RU. М., 2000-2016. URL:

<http://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-plavaniyu>.

2.Inter-Kultur Haus: [Электронный ресурс]. М., 2010 – 2016. URL:

<http://forum.in-ku.com/showthread.php?t=134797>.

3.Плавание. Занятия по плаванию, конспекты занятий на воде, развлечения в бассейне: [Электронный ресурс] // Международный образовательный портал МААМ.RU. М., 2000-2016. URL:

<http://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-plavaniyu>.

4.Inter-Kultur Haus: [Электронный ресурс]. М., 2010 – 2016. URL:

<http://forum.in-ku.com/showthread.php?t=134797>.

ФГОС по физической культуре: [Электронный ресурс]. М., 2008-2016. URL:

5.<http://www.deti-club.ru/category/zaniatia/fgos-po-fizi4eskoi-kulture>:

[Электронный ресурс]. М., 2008-2016. URL: [http://www.deti-](http://www.deti-club.ru/category/zaniatia/fgos-po-fizi4eskoi-kulture)

[club.ru/category/zaniatia/fgos-po-fizi4eskoi-kulture](http://www.deti-club.ru/category/zaniatia/fgos-po-fizi4eskoi-kulture)

Список литературы для детей и родителей:

1.Баранова Е.В. Развивающие занятия и игры с водой в детском саду и дома. /Е.В. Баранова, Ярославль, Академия развития, 2009, 112 с.

2.Булгакова Н.Ж. Азбука спорта. Плавание. / Н.Ж. Булгакова. М., Физкультура и спорт, 2016, 200с.

3.Литвинов А., Ивченко Е. Азбука плавания для детей и родителей, бабушек и дедушек. / А. Литвинов, Е. Ивченко, М., Фолиант, 2005,107 с

Приложение 1.

Диагностика

Ф.И.ребен ка	Погружен ие в воду с	Скольжен ие на	Упражнен ие в парах	Упражнен ие с	Упражнен ие в
-----------------	-------------------------	-------------------	------------------------	------------------	------------------

	задержкой дыхания	груди, спине	синхронно	предметом синхронно	группе под музыку
--	-------------------	--------------	-----------	---------------------	-------------------

Формой подведения итогов реализации программы является тестирование сформированности навыков синхронного плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений, а также отчётный показ танцевальных композиций.

1. Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения: 18 высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд; средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

1. Скольжение на груди, на спине Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения: высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

2. Упражнение в парах – синхронно проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками. Уровни освоения: высокий - плавает в полной координации без ошибок; средний - плавает с ошибками; низкий - не плавает.

3. Упражнение с предметами – синхронно. Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное. Уровни освоения: высокий

- плывет в полной координации без ошибок; средний - плывет с ошибками; низкий - не плывет.

4. Упражнение группой под музыкальное сопровождение Уровни освоения: высокий - плывет в полной координации без ошибок; средний - плывет с ошибками; низкий - не плывет.

Приложение 2.

Подвижные игры.

На занятиях обязательно используются игры на воде.

Игры на воде содействуют:

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

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

Цапли

Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук

произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

“Мостик”

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — “Кто быстрее?”); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

“Оттолкнись пятками”

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — “Кто выше?”.

Методические указания. До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу “клюшкой”, а пальцы ног — “растопыркой”. В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать “клюшкой”, отталкиваться только пятками.

“Кузнечики”

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих

ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

“Рыбаки и рыбки”

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Три-четыре участника (“рыбаки”), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить (“поймать в сеть”) убегающих “рыбок”. Пойманная “рыбка” становится “рыбаком”. Игра заканчивается, когда будут пойманы все “рыбки”, причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить “рыбок” “разорванной” сетью. Если “рыбка” во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.

“Пятнашки”

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-этибо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего

продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

“Мяч в воздухе”

Задача — развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

“Спрячься в воду”

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания. По ходу игры темп вращения мяча меняется — от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

“Циркачи”

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на

руках, — “как в цирке”. Игру можно усложнить, выполняя заныривания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

Методические указания. В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

“Хоровод”,

Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду.

Описание игры. Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: “Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!” Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки “хоровода” нельзя “разрывать” круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

“Плыви, игрушка!”

Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то

игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

“Гудок”

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком “у-у-у-у-у”, — “гудок паровоза”. По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

“Сядь на дно”

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение “Сиж на дне” было хотя бы обозначено.

Методические указания. Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

“Насос”

Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры. Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с

головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

Методические указания. При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

Приложение 3.

Игры на развитие правильного дыхания.

«Сделай ямку» Дети должны набрать в ладони воду и подуть на неё, как на горячий чай, чтобы в воде образовалась ямка от струи воздуха. Потом то же выполняют в воду, убрав ладони.

«У кого больше пузырей?» Дети погружаются в воду и делают длинный выдох через рот. У кого на воде образуется больше пузырей?

«Чья игрушка впереди?» Дети становятся в шеренгу. Перед каждым лежит игрушка. По команде преподавателя они носом продвигают игрушку вперёд по воде. Выигрывает тот, кто быстрее дойдёт до линии финиша.

«Буря в море». Обруч – «море», игрушка – «корабли». Обруч кладётся на поверхность воды. Игрушки находятся внутри обруча у его краёв. Нужно дуть на игрушки так, чтобы сдвигать их к середине обруча.

«Ветерок». Дети становятся в шеренгу, держа руки за спиной (или за головой, на коленях, впереди). Игрушки лежат перед ними на воде. Нужно дуть на них так, чтобы они плыли вперёд.

«Кто лучше сделает 5 (10) выдохов в воду».

«Ванька – встань-ка». Дети делятся на пары, взявшись за руки. По сигналу дети, стоящие справа от преподавателя, приседают, опускаясь с головой под воду, и выполняют длинный выдох. По второму сигналу погружаются дети, стоящие слева, а их партнеры встают и делают вдох.

«Качели». Дети встают парами спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочерёдно наклоняясь вперед до положения, нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров на спину над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох.

«У кого вода в котле закипит сильнее?» Занимающиеся делятся на две группы по числу гимнастических обручей, становятся вокруг своего обруча лицом внутрь и, взявшись за обруч руками, удерживают его на поверхности воды. По сигналу опускают лицо в воду внутрь круга и выполняют сильные непрерывные выдохи.

«Морской колобок». Для игры нужен надувной шар. Дети становятся в круг, преподаватель находится в центре. Один из игроков держит шар перед собой. По команде преподавателя: «Покатился!» дети по очереди дуют на «колобок», стараясь, чтобы шар летел по кругу. После этого как колобок трижды пройдёт круг, подаётся команда: «Скок!» - дети отдыхают, после чего игру повторяют.

«Игра с выдохом в воду». Дети встают в одну шеренгу и по команде идут по дну, помогая себе руками, и непрерывно делают вдох над водой и выдох в воду до границы финиша. Выигрывают те, кто правильно выполнил упражнение.

«Дышим вместе». Участвуют две команды. По сигналу игроки команд, начиная с первых номеров, поочерёдно погружаются в воду и делают продолжительный (как можно медленнее) выдох. Каждый последующий участник погружается в воду сразу же после выдоха из неё своего партнёра.

Команда, игроки которой выполняют вдох медленнее, считаются победителями.

«Родничок». Дети идут по кругу и должны регулярно делать вдох и без задержки – выдох так, чтобы во время выдоха на поверхности непрерывно бурлила вода. Выигрывает тот. Кто во время движения лучше других сделает «родничок».

«Кто выдует самую глубокую дыру».

«Кто пускает пузыри громче всех».

«Гонка шаров». Для игры нужны два разноцветных надувных шара. Дети становятся в круг, преподаватель – в центре. Перед началом игры ребята рассчитываются на «первый – второй». Первому и второму номеру дают цветные шары. По команде преподавателя: «Первые игроки!» первые номера начинают дуть на шар, стараясь передвигать его по кругу. Через несколько секунд по команде: «Вторые игроки!» вторые номера вводят в игру свой шар и гонят вдогонку за первым. Если до конца круга второй шар догонит первый, игроки меняются ролями. Если это сделать не удаётся, то игру повторяют ещё раз, затем игроки меняются ролями.

Для проведения игры уровень воды в бассейне должен быть по грудь.

Приложение 4.

Образные упражнения как средство обучения плавательным способностям.

Цапля. Ходить в разных направлениях, высоко поднимая колени.

Гусь. Ходить в наклоне вперед, руки за спиной.

Утка с утятами. Ходьба друг за другом, загребая воду руками.

Лягушка. Прыжки на двух, загребая воду руками.

Крокодил. Ходьба на руках по дну бассейна, ноги прямые выполнять движения по типу плавания «кролем».

Рак. Плыть на спине «брассом».

Черепаша. Лечь на грудь на воду. Руки, ноги согнуты.

Медуза. Лечь на воду, расслабиться, всплыть, руки, ноги произвольно.

Морская звезда. Лечь на воду на грудь (спину), руки прямые вперед – в стороны, ноги прямые назад – в стороны.

Улитка. Присесть под воду, сгруппироваться, всплыть.

Рыба – пила. Скользить, правая (левая) вверх.

Скат. Скользить, руки на поясе.

Морской конек. Оттолкнувшись от дна, удерживаться в вертикальном положении. Согнутыми руками совершать частые гребки.

Ёрш. В скольжении переворачиваться с груди на спину.

Тюлень. Скользить на груди, руки прижаты к туловищу.

Осьминог. 4 – ре человека. Взявшись за руки, лечь на грудь на воду, всплыть.

Дельфин. Вертикально и горизонтально на воде.

Приложение5.

«Фигура парус»»

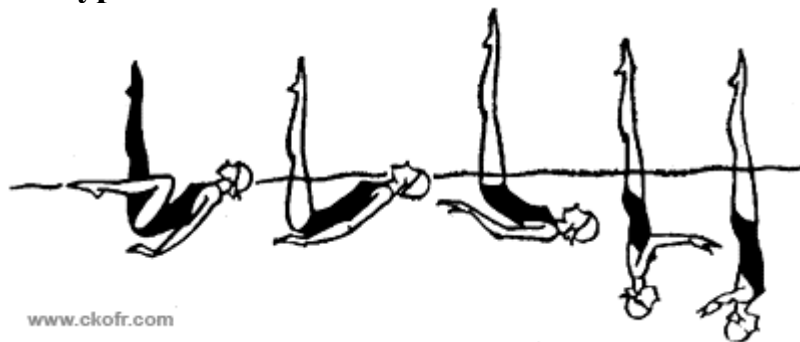
www.ckofr.com



Фигура начинается и заканчивается в положении на спине. Одна нога вытянута на поверхности воды в течение всего выполнения фигуры. Другая нога медленно сгибается; при этом стопа, касаясь внутренней стороны голени горизонтально вытянутой ноги, приближается к колену. Когда бедро согнутой

ноги займет положение, перпендикулярное поверхности воды, нога разгибается в коленном суставе и как можно выше удерживается перпендикулярно к поверхности воды. Возвращение ноги в исходное положение совершается в обратной последовательности (не подтягивая бедро к груди). Во время выполнения всей фигуры лицо остается на поверхности. Спортсменка должна стремиться сохранить высокое положение всего тела в воде.

Фигура Фламинго



Фигура начинается в положении на спине. Выполняется угол вверх, например правой ногой. Левая нога подтягивается коленом к груди так, чтобы голень располагалась параллельно поверхности воды (см. позицию «фламинго»). Затем она выпрямляется и присоединяется к правой; обе ноги удерживаются перпендикулярно поверхности воды в возможно более высоком положении (см. позицию «угол вверх двумя»). Лицо при этом остается над поверхностью воды. Удерживая ноги в вертикальном положении и сохраняя высокое положение тела, спортсменка разгибается в «вертикаль» и затем погружается в воду. Фигура заканчивается погружением ног в «вертикали».