

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 216
«Детский сад комбинированного вида»



Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от « 02 » сентября 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Зав. МАДОУ №216 «Детский сад
комбинированного вида»
Татьяна Перминова Т.Н.
« 02 » сентября 2024 г.

ПЕРМИНОВА
ТАТЬЯНА
НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой
подпись: ПЕРМИНОВА
ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2024.09.02 11:48:06
+07'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Русалочки»**

**Возраст учащихся: 6 – 7 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:
Попкова Наталья Анатольевна,
инструктор по физической культуре

Кемерово, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3 - 4
1.2. Цель и задачи программы	4 - 5
1.3. Содержание программы	5 -10
1.4. Планируемые результаты	10-11

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11-13
2.3. Формы аттестации / контроля	13
2.4. Оценочные материалы	13-14
2.5. Методические материалы	14-18
2.6. Список литературы	18- 19

ПРИЛОЖЕНИЯ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русалочки» имеет физкультурно – спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав МАДОУ № 216 «Детский сад комбинированного вида»

Уровень программы стартовый.

Актуальность программы заключается в том, что 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.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому целесообразно использовать, в основном, только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

Отличительной особенностью программы является то, что детей обучают элементам синхронного плавания, что не предусмотрено другими программами по плаванию в ДООУ, а это положительно влияет на общую физическую и плавательную подготовку воспитанников.

Адресат программы

В группу занимающихся набираются дети подготовительных групп МАДОУ №216 (6 – 7 лет), успешно освоившие программу обучения плаванию в старшей группе. Количество детей в группе 8 – 10 человек, 2 подгруппы.

Объем и срок освоения программы

Для освоения программы необходимо 9 месяцев, включающих 35 учебных часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, который равен 40 минут.

Форма обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения элементов синхронного плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать умение выполнять элементы синхронного плавания;
- формировать умение ориентироваться в водной среде;
- формировать умение синхронно работать в команде под музыку.

Развивающие:

- способствовать развитию творческого самовыражение в танцах на воде;
- совершенствовать умение быть сильным, гибким, быстрым, ловким и координированным.

Воспитательные:

- воспитать интерес к занятиям синхронным плаванием;
- продолжать воспитать организованность и самостоятельность.

1.3. Содержание программы**Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		
1.1	Вид спорта – синхронное плавание. История развития.	1	1		Беседа
2.	Диагностика умений и навыков (приложение 1, диагностика1)	1		1	
2.1.	Сдача контрольных нормативов	1		1	Контрольно-тренировочное занятие
3.	Общефизическая подготовка	4		4	
3.1.	Упражнения для развития ловкости и координации	2		2	Учебно–тренировочное занятие
3.2.	Упражнения для развития быстроты	2		2	Учебно–тренировочное занятие
4.	Специальная физическая подготовка	4		4	
4.1.	Упражнения для развития силы (приложение3)	2		2	Учебно–тренировочное занятие
4.2.	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов (приложение 3)	2		2	Учебно–тренировочное занятие, индивидуальная работа
5.	Специальная техническая подготовка (приложение2)	14		14	
5.1.	Обучение технике плавания	2		2	Учебно–тренировочное занятие, индивидуальная работа
5.2	Обучение технике гребков	2	1	1	Учебно–тренировочное занятие, индивидуальная работа

5.3.	Обучение технике передвижений в основных позициях	4	1	3	Учебно–тренировочное занятие, индивидуальная работа
5.4.	Обучение технике фигур	6	1	5	Учебно–тренировочное занятие, индивидуальная работа
6.	Постановка произвольных программ	10		10	
6.1	Прослушивание и расчет музыкального сопровождения	1	1		Беседа
6.2.	Разучивание движений на суше	1		1	Учебно–тренировочное занятие, индивидуальная работа
6.3.	Разучивание движений в воде (приложение 4)	1		1	Учебно–тренировочное занятие, индивидуальная работа
6.4.	Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений	3		3	Учебно–тренировочное занятие, индивидуальная работа
6.5.	Согласование движений и музыкального сопровождения	4		4	Учебно–тренировочное занятие, индивидуальная работа
7.	Диагностика	2		2	
7.1.	Сдача контрольных нормативов (приложение 1, диагностика 2)	1		1	Контрольно – тренировочное занятие
7.2.	Участие в городском фестивале по синхронному плаванию	1		1	Праздник на воде

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (1 ч.)

Тема 1.1. Вид спорта – синхронное плавание.

Теория: Синхронное плавание — водный вид спорта, который заключается в исполнении различных фигур в воде под музыку. Традиционно синхронным плаванием занимаются только женщины. Однако в последнее время иногда соревнуются мужчины и дети.

История синхронного плавания

Еще во времена античности молодежь водила в воде хороводы. Современное синхронное плавание появилось в Канаде в 1920-х годах и сначала называлось «водный балет». В 1930-е годы синхронное плавание появилось в США. Именно там оно начало активно развиваться и получило статус официального вида спорта.

В 1952 году во Франции прошел первый чемпионат по синхронному плаванию. Также в этом году его признали международным видом спорта. Первые международные соревнования по синхронному плаванию состоялись в 1958 году в Амстердаме. В 1973 году прошел первый чемпионат мира.

В программу Олимпийских игр синхронное плавание вошло в 1984 году.

Формы контроля: рассказ

Раздел 2. Сдача контрольных нормативов (1 ч.)

Тема 2.1. Диагностика умений и навыков (приложение 1)

Практика:

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.
2. «Быстрый дельфин» диагностика развития коммуникации.
3. Лежание на воде на груди и спине.
4. Скольжение на груди и на спине.

Формы контроля: контрольно – тренировочное занятие

Раздел 3. Общефизическая подготовка (4ч.)

Тема 3.1. Упражнения для развития ловкости и координации.

Практика: Выполнение сложно - координационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках, эстафеты, подвижные игры.

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа

Тема 3.2. Упражнения для развития быстроты.

Практика: Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу, повторный быстрый бег на 10—15 м, бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед, бег между набивными мячами — соревнование на быстроту, бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища, беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования), упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки, скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал, быстрые наклоны, вращения, сгибания и

разгибания туловища во время бега короткими шагами, быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега, быстрые круговые движения рук в разных плоскостях, эстафеты, подвижные игры, плавание облегченными способами на скорость.

Формы контроля: учебно - тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

Тема 4.1. Упражнения для развития силы.

Практика: Упражнения для ног и рук из исходного положения на спине, в группировке, у гимнастической стенки, в висе на гимнастической стенке, лежа на груди, сидя.

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 4.2. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.

Практика: 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.

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Раздел 5. Специальная техническая подготовка (14ч.)

Тема 5.1. Обучение технике специального плавания.

Практика: 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.

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 5.2. Обучение технике гребковых движений.

Практика: Техника гребковых движений руками (скольжение), удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков.

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

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 5.3. Обучение технике передвижения в основных позициях (группировка, с ногой, согнутой в колене)

Практика: Передвижения выполнять в горизонтальной плоскости с использованием стандартного и обратного гребков и включая перемещения в позициях: «группировка», «с ногой, согнутой в колене»

Специальные передвижения в вертикальных позициях. Выполнять с использованием опорного гребка в направлениях: боком, грудью вперед, спиной вперед.

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 5.4. Обучение технике простейших фигур синхронного плавания.

Практика: Фигуры для обучения: «вращение в группировке», «оборот назад в группировке», «оборот вперед в группировке», «оборот назад согнувшись», «оборот вперед согнувшись», «щука». (приложение 2)

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Раздел 6. Построение произвольных программ (10 ч.)

Тема 6.1. Прослушивание и расчет музыкального сопровождения.

Практика: Определение ритма музыкального сопровождения, определение тематики музыки, расчет сбивок, расчет пауз, определение частей и тем музыкального сопровождения, разучивание рисунка танца на суше.

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 6.2. Разучивание движений на суше.

Практика: Изучать движения композиции: порядок движения композиции, движения на суше.

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 6.3. Разучивание движений в воде.

Практика: Изучать движения композиции: порядок движения композиции, вход в воду, связки, проплывы, перестроения, базовые элементы, согласования движений, маршировки, медленные проплывы, комбинированные движения, асинхронные движения.

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 6.4. Закрепление движений в воде, Закрепление синхронности выполнения движений.

Практика: закрепление порядка движения композиции, входа в воду, связок, проплывов, перестроений, базовых элементов, согласования движений, маршировок, медленных проплывов, комбинированных движений, асинхронных движений.

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Тема 6.5. Согласование движений и музыкального сопровождения.

Практика: Совершенствовать перестроения и равнения: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в колонне, шеренге, перестроения в скольжении и проплывах; перестроения под водой, по поверхности воды, перестроение в связках, удержание в равнении.

Формы контроля: учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

Раздел 7. Диагностика (2 ч.)

Тема 7.1. Сдача контрольных нормативов.

Практика: Приложение 1.

Формы контроля: контрольно – тренировочное занятие

Тема 7.2. Участие в городском фестивале синхронного плавания.

Практика: демонстрация танца.

Форма контроля: праздник на воде.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

- о синхронном плавании как о виде спорта, истории его развития

Будет уметь:

- выполнять элементы синхронного плавания;

- уверенно ориентироваться в водной среде;

- синхронно работать в команде под музыку;

Будет владеть:

- умением творчески самовыражаться в танцах на воде;

- умением быть сильным, гибким, быстрым, ловким,

координированным,

- умением быть организованным и самостоятельным.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Продолжительность каникул –1 января – 10 января

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –19 сентября – 31 мая

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Занятия по обучению элементам синхронного плавания проводятся в помещении бассейна МАДОУ. Чаша бассейна размером 8метров на 3 метра, глубина – 0,6 метра – 0,9 метра. Температура воды 30 градусов, температура воздуха – 30 градусов.

Для создания здоровьесберегающего пространства, в целях формирования здорового образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, привития гигиенических навыков и приемов самообслуживания, внутренняя планировка основных помещений бассейна соответствует гигиеническому принципу «поточности»: раздевальная комната, санузел, душевая, ножная ванна, ванна бассейна.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, контролировать влажность воздуха в соответствии с требованиями СанПин.

Для правильной организации игровой и двигательной деятельности бассейн оснащен:

- надувными кругами разного размера;
- плавательными досками;
- горизонтальными и вертикальными обручами;
- гимнастическими палками;
- мячами разного размера;
- плавающими и тонущими игрушками,
- нестандартным оборудованием.

На занятиях и во время проведения спортивных праздников, используется музыкальное сопровождение, которое обеспечивается наличием в бассейне ноутбука и колонки. Также ноутбук используется для просмотра с детьми видео и презентаций с выступлений по синхронному плаванию, для изучения элементов синхронного плавания, постановки композиций и подбора музыкальных сопровождений.

2. Информационное обеспечение:

На сайте МАДОУ размещаем информацию об участии детей, обучающихся синхронному плаванию, в развлечениях, праздниках на воде, а также в городском фестивале «Морские звездочки».

Информационная среда для педагогов и родителей представлена на стендах в бассейне, холле и уголках «Советы специалистов» в приемных подготовительных к школе групп. Информация содержит сведения и статьи о синхронном плавании.

В своей работе использую социальные сети:

Подбираю иллюстрированный материал к мероприятиям и для оформления (сканирование, интернет, принтер, презентация).

Подбираю дополнительный познавательный материал к занятиям, праздникам, развлечениям, знакоюсь со сценариями праздников и других мероприятий.

Создаю презентации в программе Power Point для повышения эффективности образовательных занятий с детьми.

Подбираю аудио- и видеоматериалы для физкультурно-познавательных мероприятий, редактирую аудио- и видеоматериалы, создаю видеоролики для занятий, праздников и развлечений.

Регистрация на сайтах журнала «Педагогический мир» и «МААМ,ру» позволяет знакомиться с периодикой, наработками других авторов России и зарубежья, обмениваться опытом.

3. Кадровое обеспечения:

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

Беседа, учебно – тренировочное занятие, контрольно – тренировочное занятие, праздник на воде.

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 диагностики (Приложение 1).

1 этап диагностики (октябрь).

1. Погружение в воду с задержкой дыхания.
2. «Быстрый дельфин» диагностика развития коммуникации.
3. Лежание на воде на груди и спине.
4. Скольжение на груди и на спине.

2 этап диагностики (май).

1. Техника выполнения гребков.
2. Техника выполнения оборотов в группировке.
3. Техника выполнения оборотов согнувшись.
4. Техника выполнения фигуры «щука».

5. Техника проплывания в позициях на боку, спине, груди, в группировке, угол вверх одной.

6. Синхронное выполнение композиции.

2.5. Методические материалы

В работе с детьми используются **методы обучения:**

Словесные методы: с помощью слова педагог ставит перед занимающимися задачи, управляет их практической деятельностью на занятиях, сообщает задания, объясняет упражнения, оценивает результаты освоения материала, оказывает воспитательное влияние на воспитанников.

Наглядные методы способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. Данные методы обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей. Предполагает методы натуральной и опосредованной демонстрации: методически организованный показ самих упражнений.

Практические методы связаны с практической и двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по созданию условий для формирования начальных навыков синхронного плавания, которая включает **формы организации занятий:**

1. Беседа

Происходит знакомство детей с синхронным плаванием. Беседа включает в себя просмотр видео и презентаций о данном виде спорта.

2. Учебно – тренировочное занятие

Основной формой организации работы по синхронному плаванию является учебно – тренировочное занятие. Занятие является для всех воспитанников обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой.

3. Индивидуальная работа

Одним из важнейших условий успешной реализации программы обучения детей синхронному плаванию является индивидуальная работа. В научно – методической литературе индивидуальный подход характеризуется как широкий комплекс действий, направленных на определённый выбор приёмов, способов, средств обучения в соответствии с

уровнем подготовленности и уровнем развития способностей детей. Успех в обучении синхронному плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста, реальные силы и возможности каждого ребёнка. Индивидуальная работа с детьми проводится на каждом занятии.

4.Контрольно - тренировочное занятие.

Контрольно – тренировочные занятия в начале учебного года позволяют провести отбор детей в группу обучения синхронного плавания, а в конце обучения проверить и оценить уровень освоения изученных умений и навыков.

5.Праздники на воде

Проведение праздников на воде создает здоровый эмоциональный фон, пробуждает интерес к занятиям, дает возможность проявить себя, почувствовать дух спортивной борьбы и соперничества, проверить свою плавательную подготовленность, а педагогам - увидеть плоды своей работы.

Водносportивные праздники помимо конкурсов и состязаний включают в себя различные художественные постановки, что особенно нравится детям и дополнительно стимулирует не только их двигательные потребности, но и эстетические.

В работе с детьми использую **педагогические технологии:**

Личностно - ориентированная технология.

Технология сотрудничества: центр всей системы дошкольного образования - личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении.

Технология противопоставляют авторитарному подходу к ребенку в традиционной технологии – атмосферу любви, заботы, сотрудничества, создает условия для творчества личности.

Совместная деятельность проявляется в создании танцевальных композиций. Дети, на основе полученных знаний, предлагают включить в танец понравившиеся фигуры синхронного плавания.

Игровая технология.

Использование игровых технологий повышают интерес детей к занятиям по синхронному плаванию, облегчают обучение, а значит, является актуальным и эффективным в дошкольном обучении.

Игры и игровые упражнения важное средство обучения синхронному плаванию. Они помогают воспитанию чувств товарищества, выдержки,

сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра оказывает многогранное влияние на психическое развитие детей, является одним из действенных средств разностороннего физического воспитания.

Использование игровых технологий позволяет заинтересовать детей в обучении элементов синхронного плавания, увеличить число одних и тех же упражнений, быстрее освоиться с водой, избавиться от страха. В работе использую подвижные игры.

Информационно-коммуникационные технологии.

В работе с детьми использую:

1. Подбор иллюстративного материала к учебно – тренировочным занятиям (сканирование, интернет, принтер, презентация).
2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, праздникам, развлечениям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий.
3. Создаю презентации в программе Power Point для повышения эффективности образовательных занятий с детьми.
4. Подбор аудио- и видеоматериалов для учебно – тренировочных занятий, редактирование аудио- и видеоматериалов, создание видеороликов для занятий, праздников.
5. Показ роликов, презентаций с предыдущих мероприятий.
6. Обмен опытом, знакомство с периодикой, работами других педагогов России и зарубежья.

Здоровье - сберегающие технологии.

Целью здоровье - сберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по гигиеническому и здоровому образу жизни. Здоровье - сберегающая деятельность формирует у дошкольника стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Применение в работе ДОУ здоровье - сберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

При обучении элементам синхронного плавания использую следующие упражнения:

- *задержка дыхания на несколько секунд;
- *погружение под воду с головой с задержкой дыхания;
- *открывание глаз и ориентировка под водой;
- *вдох и выдох через рот;
- скольжение на груди;

*«звездочка», «торпеда», «стрелочка», «поплавок», «медуза», «дельфин»;
фигуры синхронного плавания.

Стремлюсь к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие и радость, побуждали детей к самостоятельности и стремлению хорошо плавать.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть (3 – 10 минут). Направлена на разогрев организма, подготовку его к предстоящей работе, где детям предлагается мотивация дальнейших действий, различные виды ходьбы, бега, перестроения, общеразвивающие упражнения, выполняемые из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку, на четвереньках);

2. Основная часть (5 – 25 минут). Направлена на решение основных задач занятия. Это развитие физических качеств (ловкость, выносливость, силу, координацию двигательных действий), которые могут выполняться на занятиях со старшего возраста по подгруппам, что даёт большую моторную плотность занятия и возможность инструктору использовать несколько основных движений. В заключении основной части занятия проводится активная двигательная деятельность, которая в себя включает подвижную игру.

3. Заключительная часть (2 – 5 минут). Служит для восстановления пульса и расслабления организма. Это снижение интенсивности движений через игры малой подвижности, также дыхательные упражнения, упражнения на профилактику плоскостопия. Индивидуальная работа с детьми. Свободное плавание.

Дидактические материалы:

При работе с детьми, для обучения элементам синхронного плавания, использую дидактический и наглядный материал:

- Обучающие плакаты по технике плавания «кролем» на груди, спине, «брассом» и облегченным способам плавания;
- картотека специальных упражнений для обучения технике дыхания, лежания, скольжения, работы рук, ног;
- картотека «Фигуры синхронного плавания»;
- картотека упражнений с элементами синхронного плавания;
- картотека подвижных игр для детей старшего возраста;
- карточки для работы по станциям;

- фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и зале «сухого плавания»;
- лепбук: «Синхронное плавание – олимпийский вид спорта»

2.6. Список литературы

- для педагога:

1. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
2. Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М., 1981. – 61 с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник для высш. и сред.учеб. заведений искусства и культуры. – СПб., 2000. – 191 с.
4. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
5. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
6. Максимова М.Н. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – м.: Советский спорт, 2007. – 1492 с.
7. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
8. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей - М. : Просвещение, 1991.-159 с.
10. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
11. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.- М.: Советский спорт, 2012. 304с.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
13. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96

Интернет ресурсы:

https://www.fizkult-ura.ru/sci/synchronized_swimming/7

<https://www.ckofr.com/fis/277-osnovnye-pozicii-obyazatel'naya-programma-sinhronnogo-plavaniya-belokovskij?showall=1>

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/10/20/metodika-obucheniya-osnovnym-grebkam-i-pozitsiyam>

<https://www.youtube.com/watch?v=MiwDpkfmqyo>

<http://www.fizkult-ura.ru>

- для родителей:

Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.

Приложение 1.

Диагностика 1.

№	Ф. И. ребенка	время задержки дыхания	«быстрый дельфин»	Лежание на воде на груди	Лежание на спине	Скольжение на груди	Скольжение на спине

Первая методика. Исследование продолжительности задержки дыхания. Исследование проводится с каждым ребенком индивидуально. Воспитаннику предлагается набрать воздух, задержать дыхание и опуститься под воду. С помощью секундомера фиксируется время, которое ребенок проводит под водой.

уровень	время
высокий	25 сек. и более
средний	до 23 сек.
низкий	менее 20 сек.

Вторая методика. Исследование — «Быстрый дельфин» (модификация методики У. Урунтаевой «Рукавичка»). Данная методика используется с целью исследования уровня коммуникации и умения сотрудничать при выполнении одного действия.

Девочкам предлагается большая надувная игрушка «дельфин», с которой надо доплыть от одного бортика бассейна до другого, толкая ее всем вместе руками перед собой.

Игровая мотивация: помочь «дельфину» доплыть, но помогать всем вместе. Внимание девочек обращается на то, что чем дружнее и согласованнее они будут действовать, не ссорясь и помогая друг другу, тем быстрее они «помогут дельфину доплыть». Следует отметить, что чем более высокий уровень плавательных навыков и умений у детей, тем сильнее у них проявляются стремление к лидерству, неуступчивость, желание проявить себя и получить одобрение взрослого («Я лучше всех это делаю!»). Поэтому важно выделять моральный аспект, обращать внимание воспитанников на то, что действовать нужно дружно, сообща, помогая друг другу, всем вместе.

Причем поощрять воспитанников нужно не только за навыки плавания, но и за коммуникативные умения, так как синхронность подразумевает прежде всего высокий уровень развития коммуникации и согласованности действий каждого ребенка со всей группой.

Уровни развития коммуникации

уровень	действия детей
высокий	все действовали сообща

средний	не более 2 детей (из 6) «рассогласованных»
низкий	более 2 «рассогласованных» детей

Третья методика. Умение лежать на груди и на спине – основа плавательных движений.

Методика оценки. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны - вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, опустить лицо в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног. Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

уровень	время
высокий	6,0 сек.
средний	5,0 сек.
низкий	4.0 сек.

Четвертая методика. Скольжение на груди и на спине.

Методика оценки скольжения на груди. И. п.: стоя, спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняются до полной остановки.

Оценка уровней:

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

уровень	метры
высокий	3.00 метра
средний	2,50 метра
низкий	2,00 метра

Методика оценки скольжения на спине. И. п.: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова касается затылком рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта. Скольжение выполняются до полной остановки.

Оценка уровней:

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

уровень	метры
высокий	3 метра
средний	2,5 метра
низкий	2 метра

- **Высокий** - сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

- **Средний** - подбородок лежит на поверхности воды.

- **Низкий** - плечи находятся над поверхностью воды.

Диагностика 2.

№	Ф. И. ребенка	Техника выполн. гребков	Техника выполн. оборотов в группировке	Техника выполн. оборотов согнувшись	Техника выполн. фигуры «щука»	Техника проплывания в позициях на боку, на спине, на груди, угол вверх одной	Синхронное выполнение композиции

Первая методика. Оценка выполнения техники гребков.

Методика оценки. Удерживающий плоский гребок.

Исходная позиция на спине, руки у бедер и слегка согнуты в локтевых суставах, плечи не подвижны, ладони плоские, пальцы сомкнуты. Во время исполнения гребка кисти и предплечья движутся наружу-внутрь.

Продвигающий стандартный и обратный гребок.

Исходное положение: на спине, руки у бедер и слегка согнуты в локтевых суставах, положение кисти разогнутое (пальцы согнуты и постоянно приподняты вверх), что создает продвигающий эффект головой вперед. Движение наружу- внутрь. Амплитуда 30-40*.

Оценка уровней:

уровень	выполнение
высокий	без ошибок
средний	неправильное положение кистей (сгиб и разгиб пальцев, разведение пальцев), неравномерное давление кистей на воду.
низкий	положение корпуса согнутое, голова взята на себя, недостаточное погружение кистей под воду

Вторая методика. Оценка выполнения техники оборотов в группировке.

Методика оценки. Оборот назад в группировке.

Фигура начинается в позиции «на спине». Спортсменка принимает позицию в группировке и, сохраняя её, выполняет оборот назад на 360 градусов относительно поперечной оси (максимально близко к поверхности воды). Затем следует медленное выпрямление туловища и ног. Фигура заканчивается «на спине».

Оборот вперед в группировке.

Фигура начинается из позиции «на груди». Спортсменка опускает лицо в воду и плавно сгибается в тазобедренных суставах, подтягивая колени к груди. Затем выполняет оборот вперед на 360 градусов вокруг поперечной оси, после чего разгибается и медленно выпрямляет ноги на поверхности воды. Фигура заканчивается в позиции «на груди».

Оценка уровней:

уровень	выполнение
высокий	без ошибок

средний	недостаточно плотная группировка
низкий	плохое натяжение мышц, колени разведены

Третья методика. Оценка выполнения техники оборотов согнувшись.

Методика оценки. Оборот назад согнувшись.

Фигура начинается из позиции «на спине». Спортсменка принимает позицию «согнувшись» и, сохраняя ее, выполняет оборот назад на 360 градусов вокруг поперечной оси, стопы и головы одновременно касаются поверхности воды, туловище разгибается и ноги выпрямляются. Фигура заканчивается в позиции «на спине».

Оборот вперед согнувшись.

Фигура начинается в позиции «на груди». Спортсменка принимает позицию «горизонтальный угол» и, сохраняя её, выполняет оборот вперед на 360 градусов вокруг поперечной оси. Затем разгибается в тазобедренных суставах, поднимая ноги к поверхности воды и одновременно выполняя продвижение вперед (на расстояние корпуса). Фигура заканчивается в позиции «на груди».

уровень	выполнение
высокий	без ошибок
средний	непредусмотренные смещения в горизонтальной плоскости
низкий	мышцы ног плохо натянуты, колени согнуты, нарушение угла между туловищем и ногами.

Четвертая методика. Оценка выполнения техники фигуры «щука».

Методика оценки. Фигура начинается в позиции «на спине» Сгибаясь в тазобедренных суставах, спортсменка поднимает вытянутые ноги вверх, до вертикали и одновременно погружается под воду. Туловище и ноги максимально приближены друг к другу. После кратковременной фиксации, спортсменка медленно всплывает вверх с одновременным разгибанием туловища и выпрямлением ног. Фигура заканчивается в позиции «на спине».

уровень	выполнение
высокий	без ошибок
средний	при всплывании неодновременный разгиб туловища и ног
низкий	мышцы ног и туловища не натянуты, колени согнуты, нарушен угол между туловищем и ногами, в положении «согнувшись».

Пятая методика. Оценка техники проплывания в позициях боком, грудью и спиной, угол вверх одной.

Специальные передвижения в основных позициях синхронного плавания. Выполняются в горизонтальной плоскости с использованием стандартного и обратного гребков и включают перемещения в позициях: «группировка», «с ногой, согнутой в колене»

Специальные передвижения в вертикальных позициях. Выполняются с использованием опорного гребка в направлениях: боком, грудью вперед, спиной вперед.

Методика оценки

уровень	выполнение
высокий	без ошибок
средний	В группировке разведены колени, не натянуты носки, не правильное положение ноги, согнутой в колене
низкий	Не правильное положение тела при передвижении боком

Шестая методика. Синхронное выполнение композиции.

Исполнение танца на воде.

уровень	действия детей
высокий	все действовали синхронно
средний	не более 2 детей (из 8) действовали «несогласованно»
низкий	более 2 детей (из 8) действовали «несогласованно»

Приложение 2. Специальная техническая подготовка.

Методика обучения основным гребкам и позициям синхронного плавания.

Процесс обучения синхронному плаванию начинается с овладения основными плавательными движениями – спортивные способы плавания являются фундаментом для построения правильной техники синхронного плавания.

Используется модификация спортивных способов плавания: кроль на груди с высокоподнятой головой, брасс на груди с попеременной работой ног, на боку с помощью движений ног брассом, руки кролем ноги дельфином, кроль с вращением вокруг продольной оси.

Вариативные проплывы: проходы в вертикальном положении с переменной сменой кролевых и брассовых движений.

Гребковые движения являются важным компонентом спортивной техники в спортивном плавании. Наиболее распространёнными являются два типа гребков:

1. Поддерживающие гребки, которые позволяют спортсменке находиться на поверхности воды- это плоский и опорный гребки.
2. Продвигающие гребки, которые позволяют передвигаться в различных направлениях- это стандартный, обратный.

Основные правила гребковых движений:

1. Непрерывности действия.
2. Постоянного давления на воду.
3. Симметричности гребковых движений,
4. Правило оптимального наклона кистей к общему наклону движения.

Плоский гребок.

Исходная позиция на спине, руки у бедер и слегка согнуты в локтевых суставах, плечи не подвижны, ладони плоские, пальцы сомкнуты. Во время исполнения гребка кисти и предплечья движутся наружу-внутри.

Обучение плоскому гребку нужно начинать на суше.

Подготовительные упражнения на суше:

Упр.1. На стол с гладкой поверхностью положить вытянутые перед собой руки ладонями вниз. Кисти рук твердые и плоские. Сначала упражнение выполняется одной рукой. Движение кисти направлено кнаружи и начинается с приподнимания мизинца и поворота кисти на

45* к поверхности стола, при этом большой палец движется, касаясь его поверхности. В крайней точке ладонь разворачивается, большой палец приподнимается, мизинец касается стола- кисть движется в противоположном направлении (вовнутрь). Амплитуда движения 30-40см. от исх. пол.

Упр.2. Встать спиной к стене, выпрямленные ладони прижать к её поверхности. Выполняем движение аналогичное упр.1. верхняя часть руки (плечо) относительно неподвижна.

Упр.3. Лечь на пол, вытянуть руки вдоль туловища, выпрямленные ладони положить на теннисные мячи. Катать мячи ладонями от себя- к себе, сохраняя кисть плоской

Упражнение в воде.

Упр.4. Исполняется в мелком бассейне. Встать на дно наклониться, прямые руки вытянуть вперед вдоль поверхности воды. Выполнить плоский гребок.

Упр.5. Лечь спиной на воду параллельно бортику, взяться за него рукой, выполнить гребок свободной рукой.

Упр.6. Лечь спиной на воду перпендикулярно бортику, касаясь его пальцами ног, выполнить гребок двумя руками.

Упр.7. Групповое (с колобашками между ног).

Типичные ошибки.

Положение корпуса согнутое, голова взята на себя, недостаточная глубина погружения кистей (брызги и волнообразование при исполнении гребка). Неправильное положение кисти (сгиб или разгиб пальцев, разведение пальцев). Неравномерное давление кистей на воду.

Методические указания.

Следить за тем, чтобы корпус был прямым, ноги вытянутыми, таз поднят к поверхности воды, плечи отведены назад, голова на поверхности воды (взгляд в потолок). Руки работают на уровне бедер, кисти плоские, пальцы сомкнуты. При обучении плоскому гребку рекомендуется применять лопатки.

Продвигающий гребок- стандартный.

Исходное положение: на спине, руки у бедер и слегка согнуты в локтевых суставах, положение кисти разогнутое (пальцы согнуты и постоянно приподняты вверх), что создает продвигающий эффект головой вперед. Движение наружу- внутрь. Амплитуда 30-40*.
Обучение стандартному гребку нужно так же начинать на суше стоя или лёжа спиной на полу, у шведской стенки с резиной. Катать мячи ладонями от себя к себе, сохраняя кисть разогнутой.

Упражнения на воде.

Исполняется в мелком бассейне. Параллельно бортику по одной руке, перпендикулярно бортику двумя руками одновременно, проплыть при этом 2-3м. головой вперед.

Типичные ошибки.

При исполнении гребка отсутствует продвижения головой вперед (ошибки те же, что при исполнения плоского гребка).

Методические указания.

Для продвижения головой вперед в позиции «на спине» следует во время гребка давить на воду ладонью и держать пальцы приподнятыми.

Продвигающий гребок- обратный.

Исходное положение: на спине, руки у бедер и слегка согнуты в локтевых суставах. Положение кисти согнутое (пальцы обращены вниз), что создаёт продвигающий эффект стопами вперед.
Обучение обратному гребку нужно начинать на суше стоя, лежа с резиной. Катать теннисный мяч ладонями от себя к себе, сохраняя кисть согнутой.
Упражнения на воде так же как при плоском и стандартном гребках.

Типичные ошибки.

При исполнении гребка отсутствует продвижение стопами вперед (в положение корпуса и головы ошибки те же, что при исполнении плоского гребка).

Методические указания.

Для продвижения стопами вперед в позиции «на спине» следует во время гребка держать кисти рук согнутыми и выполнять базовые движения у бедер. Следить, чтобы не было брызг

Специальные передвижения

Специальные передвижения в синхронном плавании способствуют совершенствованию физической и технической подготовленности спортсменов, повышению уровня их исполнительского мастерства.

Грамотное использование специальных передвижений позволяет спортсменам увеличить площадь освоения поверхности воды в ходе исполнения произвольных программ и варьировать скорость перемещений в водном пространстве. Специальные передвижения являются важным средством достижения выразительности в построении композиций, придают им динамизм и зрелищность, способствуют соединению отдельных движений и фигур в гармоническое целое.

Специальные передвижения в основных позициях синхронного плавания. Выполняются в горизонтальной плоскости с использованием стандартного и обратного гребков и включают перемещения в позициях: «группировка», «с ногой, согнутой в колене»

Специальные передвижения в вертикальных позициях. Выполняются с использованием опорного гребка в направлениях: боком, грудью вперед, спиной вперед.

Простейшие фигуры синхронного плавания

«Вращение в группировке». Фигура начинается из позиции «на спине». Спортсменка медленно сгибается в тазобедренных суставах, при этом колени и голова подтягиваются друг к другу на среднюю линию — в позицию «неплотная группировка». Затем выполняется вращение на 360° в горизонтальной плоскости, после чего — медленное выпрямление туловища и ног на поверхности воды. Фигура заканчивается в позиции «на спине»



Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. С помощью партнера выполнить вращение на 360° на скамейке или на гладком полу.

Упражнения в воде

Упр. 2. Выполняется в мелком бассейне. Принять позицию группировки и выполнить вращение на 180° , затем на 360° с помощью партнера.

Упр. 3. То же упражнение без помощи партнера.

Упр. 4. Отработка фигуры под счет.

Типичные ошибки

Голени не параллельны поверхности воды, носки опущены в воду, колени разведены; голова взята на грудь или запрокинута назад; смещения во время вращения.

Методические указания

Плотно соединить голени и натянуть стопы. Голову положить на воду и смотреть вверх. Для устранения смещений использовать ориентиры.

«Оборот назад в группировке». Фигура начинается из позиции «на спине». Спортсменка принимает позицию группировки и, сохраняя ее, выполняет оборот назад на 360° вокруг поперечной оси (максимально близко к поверхности воды). Затем следует медленное выпрямление туловища и ног. Фигура заканчивается в позиции «на спине»



Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. На гимнастической дорожке или ковре принять исходное положение - присед и выполнить перекал назад.

Упр. 2. На гимнастической дорожке или ковре выполнить кувырки назад.

Упражнения в воде

Упр. 3. В мелком бассейне выполнить упражнение «поплавок».

Упр. 4. Выполняется у бортика бассейна. Принять позицию «группировки», касаясь пальцами ног бортика бассейна. Оттолкнуться и выполнить оборот назад в группировке.

Упр. 5. Принять позицию «группировка». С помощью партнера выполнить оборот назад.

Упр. 6. Оттолкнуться от бортика прямыми ногами, в движении согнуть ноги и выполнить кувырок назад.

Упр. 7. Выполнить оборот назад в группировке в гимнастический обруч. Упражнение выполняется в парах. Одна спортсменка держит обруч, наполовину погруженный в воду, другая выполняет оборот. Обруч не позволяет уходить глубоко под воду во время исполнения оборота.

Упр. 8. Самостоятельно выполнить 3-4 раза оборот назад в группировке под счет.

Типичные ошибки

В исходном положении голени не параллельны поверхности воды, недостаточное натяжение стоп; непредусмотренный проплыв (вперед, назад, в стороны, вниз); изменение положения группировки во время оборота.

Методические указания

Плотно соединить колени, максимально натянуть стопы. Во время вращения голову прижать к коленям. Следить, чтобы руки выполняли вращательные гребки под поверхностью воды. Рекомендуется использовать ориентиры для устранения смещений в горизонтальной и вертикальной плоскости.

«Щука». Фигура начинается из позиции «на спине». Сгибаясь в тазобедренных суставах, спортсменка поднимает вытянутые ноги вверх, до вертикали, и одновременно погружается под воду до щиколоток. Туловище и ноги максимально приближены друг к другу. После кратковременной фиксации положения спортсменка медленно всплывает вверх с одновременным разгибанием туловища и выпрямлением ног. Фигура заканчивается в позиции «на спине»



Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на спину на пол или на скамейку и махом принять позицию «согнувшись» (голову плотно прижать к коленям). То же в вися на гимнастической стенке с помощью партнера.

Упражнения в воде

Упр. 2. Лечь на спину и с помощью партнера поднять ноги вверх с одновременным погружением под воду.

Упр. 3. С опорой о дорожку или бортик бассейна.

Лечь на спину, ногами упереться в стенку (или дорожку). Плавно оттолкнуться от бортика, выполнить скольжение, а затем маховым движением выполнить подъем ног с одновременным погружением под воду. После фиксации положения разогнуться с одновременным подъемом на поверхность воды. Принять позицию «на спине».

Упр. 4. Самостоятельно выполнить фигуру «щука» (3-4 раза).

Упр. 5. То же упражнение с ориентирами (поплавки, дорожки).

Упр. 6. То же упражнение под счет.

Типичные ошибки

Мышцы ног и туловища не натянуты, колени согнуты; нарушен угол между туловищем и ногами; в положении «согнувшись» уровень воды ниже щиколоток; при всплывании неодновременный разгиб туловища и ног.

Методические указания

Максимально напрячь мышцы ног, спины и живота. Следить за уровнем погружения ног (не ниже щиколоток) и сохранением плотности «складки» - угла между туловищем и ногами. Рекомендуется использовать ориентиры для контроля позиции.

«Оборот вперед в группировке». Фигура начинается из позиции «на груди». Спортсменка опускает лицо в воду и плавно сгибается в тазобедренных суставах, подтягивая колени к груди. Затем выполняется оборот вперед на 360° вокруг поперечной оси, после чего спортсменка разгибается и медленно выпрямляет ноги на поверхности воды. Фигура заканчивается в позиции «на груди»



Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. На гимнастической дорожке или на ковре принять исходное положение -присед и выполнить перекаты назад и вперед.

Упр. 2. На гимнастической дорожке или на ковре выполнить кувырки вперед.

Упражнения в воде

Упр. 3. Лечь на грудь, опустить лицо в воду, подтянуть колени к груди и принять положение «группировки». Выполнить вращение вперед на 360° вокруг поперечной оси с помощью партнера.

Упр. 4. Лечь на грудь, стопами коснуться стенки бассейна, оттолкнувшись от бортика ногами, выполнить кувырок вперед.

Упр. 5. Разучивание оборота вперед, используя гимнастический обруч. Можно выполнить оборот внутри обруча, расположенного горизонтально на поверхности воды, или через нижний край обруча, расположенного вертикально в воде.

Упр. 6. Самостоятельно выполнить оборот вперед в группировке (3-4 раза).

Типичные ошибки

Плохое натяжение мышц; колени разведены; непредусмотренный проплыв (вперед, назад, в стороны, вниз); недостаточно плотная группировка.

Методические указания

Соединить колени и стопы, подбородок прижать к груди. Во время вращения следить за плотностью группировки. Использовать ориентиры для устранения смещений в вертикальной и горизонтальной плоскости.

«Оборот назад согнувшись». Фигура начинается из позиции «на спине». Спортсменка принимает позицию «согнувшись» и, сохраняя ее, выполняет оборот назад на 360° вокруг поперечной оси. Когда стопы и голова одновременно касаются поверхности воды, туловище разгибается и ноги выпрямляются. Фигура заканчивается в позиции «на спине»



Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Лечь на пол или на скамейку и выполнить позицию «согнувшись».

Упр. 2. На гимнастической стенке с помощью тренера выполнить подъем ног наверх до позиции «согнувшись» (тренер поддерживает под поясницу).

Упражнения в воде

Упр. 3. Выполняется в глубоком бассейне. Лечь на спину и махом принять позицию «согнувшись».

Упр. 4. Принять позицию «согнувшись» у бортика бассейна. Выполнить четверть оборота назад, пальцами ног проскользнуть по стенке. Закончить вращение, когда голова и стопы будут направлены в дно бассейна, а таз перпендикулярно поверхности воды.

Упр. 5. Разучивание 2-й части фигуры. Принять положение «согнувшись» ногами вниз (носки и голова направлены на дно) - выполняется часть оборота до касания головой и стопами поверхности воды.

Упр. 6. Принять положение «согнувшись» (стопы и голова у поверхности воды, таз под водой) и медленно выполнить разгиб туловища, до принятия позиции «на спине».

Упр. 7. Выполнить фигуру с помощью партнера (партнер стоит сбоку, одной рукой помогает подъему ног, другой поддерживает под поясницу или под таз).

Упр. 8. Отработка фигуры с использованием ориентиров (поплавков, дорожки). Поплавки устанавливаются на расстоянии 1-1,5 м друг от друга.

Упр. 9. Самостоятельное выполнение фигуры в парах (одна спортсменка выполняет, другая корректирует исполнение).

Типичные ошибки

Мышцы ног плохо натянуты, колени согнуты, нарушение угла между туловищем и ногами; изменение высоты погружения во время вращения; непредусмотренные смещения в горизонтальной плоскости.

Методические указания

Напрячь мышцы ног, спины, живота во время подъема ног и выполнения вращения. Работать руками симметрично под поверхностью воды. При разгибе следить, чтобы голова и стоны плавно скользили по поверхности воды до полного выпрямления. Рекомендуется использовать ориентиры для устранения непредусмотренных перемещений в горизонтальной и вертикальной плоскости.

«Оборот вперед согнувшись». Фигура начинается из позиции «на груди». Спортсменка принимает позицию «горизонтальный угол» и, сохраняя ее, выполняет оборот вперед на 360° вокруг поперечной оси. Затем разгибается в тазобедренных суставах, поднимая ноги к поверхности воды и одновременно выполняя продвижение вперед (на расстояние корпуса). Фигура заканчивается в позиции «на груди»



Подготовительные упражнения на суше

Упр. 1. Встать спиной к шведской стенке, руки поднять вверх. Выполнить плавный наклон туловища вперед до горизонтального положения. Руки имитируют гребковые движения. Во время выполнения упражнения необходимо следить, чтобы спина была прямая, а ноги не сгибались в коленных суставах.

Упр. 2. На гимнастической дорожке или ковре. Наклониться и выполнить длинный кувырок вперед (следить, чтобы ноги были прямые).

Упр. 3. Сесть на пол, руки поднять вверх или у бедер, выполнить перекаты назад-вперед, сохраняя прямой угол.

Упражнения в воде

Упр. 4. Выполняется в мелком бассейне. Сесть на дно. Угол между ногами и туловищем 90° . Плавно перейти в позицию лежа на спине, сохраняя прямой угол и возвратиться в исходное положение.

Упр. 5. У бортика бассейна. Лечь на грудь, стопами коснуться бортика, руки перевести вперед и выполнить переход в позицию «горизонтальный угол» (используя «русский гребок» или попеременный).

Упр. 6. Разучивание отдельных позиций и переходов из позиции в позицию с помощью партнера, поддерживающих средств, ориентиров. Партнер помогает сохранять прямой угол при вращении. Помощь в удержании пог спортсмена на поверхности воды во время принятия позиции «горизонтальный угол», контроль может осуществляться и самим тренером с бортика бассейна с помощью шеста. В качестве ориентиров могут использоваться: бортик бассейна, натянутая дорожка, специально прикрепляемая к бортику цветная лента и пр.

Упр. 7. Исходное положение угол вниз (туловище на поверхности воды, ноги опущены вниз, перпендикулярно дну). Угол между туловищем и ногами 90° . Тренер держит шест у таза спортсменки и следит, чтобы при подъеме ног на поверхность воды спортсменка продвигалась вперед и таз переместился на место расположения головы.

Типичные ошибки

Изменение взаиморасположения ног и туловища во время оборота (потеря угла 90°); смещение спортсменки в вертикальной и горизонтальной плоскости; недостаточное натяжение мышц туловища и ног; отсутствия продвижения при сгибе в горизонтальный угол или при разгибе в позицию на груди.

Методические указания

Обратить внимание на технику выполнения попеременного гребка. Держать спину и плечи прямыми. Следить за натяжением коленей и стоп ног. Использовать для контроля дополнительные ориентиры.

Приложение 3.

Упражнения для развития силы

1. Лежа на спине. Согнуться в положение группировки, подтянуть колени к груди. Пальцы ног вытянуты. Выполняется поочередно каждой ногой и двумя ногами вместе.
2. Лежа на спине. Согнуть ногу в колене и выпрямить ее вертикально вверх. Опустить ногу через позицию с согнутым коленом или же прямую. Выполняется поочередно каждой ногой.
3. Лежа на спине. Поднять прямую ногу вверх до вертикального положения. Выполняется поочередно каждой ногой.
4. 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, за гриф штанги или опираться ладонями у бедер.

5. Лежа на спине: а) подняться в положение сидя. Ноги фиксируются перекладиной гимнастической стенки или удерживаются партнером; б) подняться в положение сидя с руками за головой; в) подняться в положение сидя с руками, поднятыми вверх, или с легким отягощением.

6. Лежа на спине. Согнуться в тазобедренном суставе с одновременным подниманием прямых ног и туловища. Коленями коснуться лица.

7. В висе на гимнастической стенке: а) подтянуть колени к груди. Голени и пальцы ног направлены вниз; б) подтянуть колени к груди и разогнуть ноги из этого положения в угол; в) поднять выпрямленные ноги в положение прямого угла; г) поднять прямые ноги до верхней перекладины.

8. Лежа на спине. Поднять прямые ноги вверх с касанием пальцами пола сзади за головой. Руки опираются; о пол у бедер.

9. Лежа на спине. Выполнить позиции «угол вверх»; поочередно каждой ногой, затем двумя ногами одновременно.

10. Стоя: а) поднять прямую ногу до горизонтального положения. Выполнять поочередно каждой ногой; б) коснуться пальцами ноги ладоней рук, вытянутых вперед—в стороны; в) поднять ногу, положить ее на опору высотой 1,2—1,3 м. Выполнять наклоны туловищем к ноге, касаясь грудью колена.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лежа на груди. Руки вверху или под бедрами: а) поднять прямые ноги вверх, не отрывая туловища от пола; б) прогибаясь в пояснице, поднять ноги и туловище вверх (положение «лук»); в) взявшись руками за стопы, прогнуться, максимально приблизив пятки к затылку; г) ноги зафиксировать неподвижной опорой на полу или с помощью партнера. Прогнуться в пояснице, поднять туловище на максимальную высоту от пола. Руки вверху или на затылке.

2. Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки опираются ладонями у бедер. Поднимать и опускать таз, прогнувшись в пояснице.

3. Лежа на спине. Выполнить «мостик».

4. Сидя, упор сзади. Разгибать тело с подниманием таза до полного выпрямления туловища. Прогнуться.

Упражнения для развития гибкости:

1. Лежа на груди. Выполнять пассивное прогибание назад с помощью партнера.

2. Стоя. Выполнять наклоны туловища вниз, касаясь ладонями или предплечьями пола. То же, но касаясь пола слева или справа от ног.

3. Стоя. Поднимать прямую ногу перед собой вперед—вверх, затем назад. Выполнять поочередно каждой ногой. То же, но прямую ногу отводить на максимальную высоту во фронтальной плоскости.

4. Стоя. Руки вверх. Отводить назад одновременно обе руки и одну из ног (поочередно правую и левую).
5. Стоя в выпаде. Пружинящие движения «вверх — вниз».
6. Упражнение «шпагат».
7. В положении «шпагат». Руки вверх. Выполнять наклоны туловища к ноге, расположенной впереди.
8. Сидя на полу. Ноги разведены широко в стороны. Выполнять поочередно наклоны прямого туловища к каждой ноге. Руками коснуться пола.
9. Стоя на коленях. Руки на поясе. Прогнуться в пояснице. Из этого положения вращения туловища вправо и влево.
10. Стоя на коленях. Стопы вытянуты назад. Наклониться назад, приподнимаясь на пальцах ног, с опорой сзади на руки. При этом колени отрываются от пола.
11. На коленях. Сесть на пятки. Прогнувшись, лечь на спину, затем встать.
12. Стоя или на коленях. Наклониться вперед и сомкнутыми за спиной прямыми руками коснуться пола.
13. Сидя на полу. Упор сзади. Ноги прямые. Выполнять сгибание и разгибание в голеностопном суставе.
15. Упор присев. Выпрямлять ноги, не отрывая рук от пола.

Приложение 4.

Индивидуальное плавание. Арсенал фигур, используемых в сольной программе, весьма обширен. Однако для того чтобы эти фигуры хорошо зрительно воспринимались, необходимо их объединить в композиции, дать связки фигур, выполняемых под музыку в определенном ритме и темпе.

В композиции не все фигуры по трудности исполнения будут одинаковыми. Они отличаются друг от друга и различной степенью сложности, и временем, затрачиваемым на их выполнение (от 2—4 до 15 и более секунд). Какие же фигуры можно включать в композицию индивидуального выступления? Прежде всего, следует использовать некоторые уже хорошо известные основные позиции и фигуры: «на спине, согнув колени», «угол вверх», «угол вверх двумя ногами», «угол вверх в погружении», «группировка».

После того, как спортсменки будут достаточно уверенно выполнять

отдельные фигуры или упражнения, можно приступать к объединению их в целостные композиции, с которыми можно выступить на соревнованиях и в показательных выступлениях, развлекательных программах на воде.

Из рассмотренных простых фигур можно составить следующие композиции:

1. Вход в воду осуществляется из положения сидя на бортике бассейна. Проскользив под водой несколько метров на 4 счета, спортсменка выходит на поверхность в положении «на груди», после чего, сгруппировавшись, принимает положение «на спине» и в этом положении возвращается к стенке бассейна, работая ногами кролем, руки вытянуты вверх.

2. Оттолкнуться и до середины бассейна плыть на левом боку. Левая рука вытянута вверх, правая — у бедра, ноги работают кролем. Затем через грудь перевернуться на правый бок (правая рука вверх, левая — у бедра) и доплыть до стенки бассейна.

3. Проплыть кролем до середины бассейна, затем перевернуться на спину и закончить кролем на спине.

4. Оттолкнуться от стенки руками. Плыть ногами вперед в положении «на спине». Руки работают у бедер или вверх. По сигналу принять позицию «на спине, согнув колена» и плыть в этом положении.

5. Оттолкнуться и до середины плыть смешанным способом: руки — брассом, ноги — кролем. Далее ноги работают кролем, руки — у бедер. Подплывая к стенке бассейна, выполнить вращение в группировке.

6. Оттолкнувшись от стенки, произвести один цикл движений брассом. Далее, сделав длинный гребок руками до бедер, сгруппироваться и сделать кувырок вперед. Этот цикл движений повторяется на протяжении всего пути к противоположной стенке.

7. Оттолкнуться от стенки. До середины проплыть в положении «на спине», руки вверх, ноги — кролем. С ходу выполнить оборот назад в группировке. Выйти на поверхность в положении «на спине» и в этой позиции продолжить движение.

8. До середины бассейна плыть на груди, руки вверх, ноги работают кролем. На середине пути сгруппироваться и погрузиться вертикально головой вниз. Погрузившись под воду на 30—50 см, всплыть ногами вперед, прогнувшись, и плыть дальше в положении «на спине», ногами вперед. Руки работают у бедер.

9. Оттолкнуться от стенки. Плыть в положении «на спине», ноги — кролем, руки — вверх. На середине бассейна сгруппироваться и погрузиться головой вперед— вниз, приняв вертикальное положение. Погрузившись на 30—50 см, приостановить движение вниз и, всплыв ногами вперед, в положении «на груди» плыть к стенке бассейна. Руки работают у бедер.

10. Оттолкнувшись от стенки, плыть на левом боку до середины бассейна, а затем по кругу диаметром 3—5 м. Движения ногами — кролем. Изменив направление движения, плыть на правом боку.

Парное плавание. При выполнении парной комбинации к ее участницам предъявляются повышенные требования — как к технике исполнения самих упражнений, так и к синхронности действий, т. е. согласованию своих движений друг с другом.

Расположение партнеров в парной композиции может быть самым разнообразным: они могут находиться друг за другом в колонне, шеренге, синхронно делать одни и те же упражнения или, если это обусловлено сценарными решениями, выполнять свои действия в соответствии с конкретным сюжетом (сценарием) выступления. Однако во всех случаях требуется, чтобы движения спортсменок были элегантными, непринужденными, выполнялись легко, в точном соответствии с характером музыкального сопровождения и на высоком эмоциональном уровне.

В парную композицию могут включаться упражнения из индивидуальной программы, но выполняемые синхронно двумя спортсменками. Парная композиция может представлять собой и самостоятельное произведение, состоящее из фигур, которые нельзя выполнить в одиночку.

В качестве примера приведем некоторые из фигур парного синхронного плавания.

1. Спортсменки располагаются друг за другом. Передняя захватывает свою партнершу ногами за поясницу. Обе плывут вперед, работая руками кролем, вторая — движения ногами кролем. В этом положении пловцы могут продвигаться, выполняя движения способом брасс.

2. Обе спортсменки находятся в положении «на спине». Передняя захватывает свою партнершу ногами под мышками и спортсменки продвигаются, выполняя движения руками как при плавании на спине, а вторая — движения ногами этим же способом. Передняя может осуществлять контакт со своей партнершей ногами в области подмышечной впадины или у подбородка.

3. Передняя спортсменка находится в положении «на спине» и захватывает ступнями ног партнершу, находящуюся в положении «на груди», за поясницу или под мышками.

Движения руками выполняются как при плавании способом кроль на спине и кроль на груди, второй номер — движения ногами кролем.

4. В положении плотной группировки, лежа на спине, две спортсменки, взявшись за руки, подтягиваются друг к другу и, оттолкнувшись ступнями ног в противоположные стороны, выполняют оборот назад согнувшись. Выйти на поверхность можно в положении «на спине» или вертикально лицом друг к другу.

5. Спортсменки находятся в положении «на спине». Стопы первой партнерши, расположенной сзади, находятся у подбородка второй спортсменки. Движениями руками у бедер обе продвигаются ногами вперед. Согнув одну из ног (в колене, прижав стопу этой ноги к колену

выпрямленной ноги, можно продвигаться в этой позиции или в положении «угол вверх».

6. В положении «на груди» плывущая сзади спортсменка, захватив ноги партнерши двумя руками, резко подтягивает ее ногами назад — вниз под воду, а сама в это время проплывает вперед над партнершей. Далее все повторяется со сменой ролей.

Групповое плавание. В создании групповых плавательных композиций принимают участие 3—6 и более спортсменок. Следует иметь в виду, что увеличение состава группы предъявляет к действиям всех участниц большие требования.

Действия каждого члена команды должны стать гармоничной частью всей композиции. А это достигается длительной и упорной тренировкой. Амплуа каждой участницы, ее взаимодействие с партнершами по команде, место в композиции должны быть хорошо продуманы для того, чтобы группа спортсменок выступала как единый, точный и согласованный механизм.

Сначала композицию изучают на суше, на первом этапе проходит тренировка в парах, затем — малыми и большими группами. Когда комбинация будет изучена вчерне, переходят к выполнению ее в воде. После устранения грубых ошибок приступают к шлифовке всей композиции. После того, как спортсменки хорошо усвоят отдельные элементы комбинации, их объединяют в единое целое и выполняют синхронно в различных построениях. Это можно делать вначале под метроном или задавая темп свистком, ударами по металлическому предмету. Во время тренировок или выступлений темп, ритм, деление на такты может производить наиболее подготовленная в музыкальном отношении спортсменка. Руководитель должен умело и своевременно подмечать ошибки в выполнении композиции и соответствующей корректировкой добиваться их устранения.