

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
"Черноголовская детско-юношеская спортивная школа"

Утверждаю
Директор МОУДОД ЧДЮСШ

_____ С.Н. Аверьянов

Приказ от _____ № _____

ПРОГРАММА

Оздоровительно-развивающее синхронное плавание

Возрастная адресация: 5-11 лет
Срок реализации: 3 года

Принята _____
Решением тренерского Совета ЧДЮСШ № _____
Протокол от _____ № _____

Составила:
Жажина И.И., тренер – преподаватель.

Содержание программы:

- I. Пояснительная записка
- II. Учебно-тематический план
- III. Содержание изучаемого курса
- IV. Система контроля и зачетных требований
- V. Список литературы

I. Пояснительная записка.

Настоящая программа по синхронному плаванию составлена в соответствии с законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 №752, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года №СК-02-10\3685) и примерной программой спортивной подготовки по синхронному плаванию для ДЮСШ, СДЮШОР.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки синхронисток в спортивно-оздоровительных (СО) группах, которые организуются в МАУДО ЧДЮСШ.

Программа по синхронному плаванию направлена на формирование гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка. Образовательная программа по синхронному плаванию поможет выразить своё превосходство в воде в совершенстве движений. Занятия синхронным плаванием требуют от занимающихся не только умения хорошо плавать, нырять, владеть элементами акробатики, но и обладать музыкальным и художественным вкусом. Неоспоримо и оздоровительное значение занятий.

Специально-двигательная практика спортсменок-синхронисток включает разнообразные тренировочные упражнения и виды подготовки: обязательные и произвольные упражнения синхронного плавания, плавательную, хореографическую и акробатическую подготовку, элементы прыжков в воду.

Данная рабочая программа по синхронному плаванию адаптирована для занятий и обучения детей и подростков синхронному плаванию с учётом материально технической базы школы. Синхронное плавание обладает теми же достоинствами, что и скоростное плавание. Оно способствует развитию навыков плавания, ныряния, ориентировки в воде в различных положениях тела, высокой координированности движений.

Рабочая программа по синхронному плаванию составлена для всех участников образовательного процесса (дети, педагогические работники, родители (законные представители), проходящего в МАУДО ЧДЮСШ.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом МАУДО ЧДЮСШ.

Основными целями и задачами учебно-тренировочного процесса являются:

- ✓ укрепления здоровья и закаливание;
- ✓ устранение недостатков физического развития;
- ✓ разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками;
- ✓ формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям синхронным плаванием и к здоровому образу жизни;
- ✓ овладение жизненно необходимыми навыками плавания, обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- ✓ развитие физических качеств: гибкости, выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- ✓ обучение и овладение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- ✓ обучение базовым элементам, основам техники синхронного плавания и грибковых движений рук;
- ✓ разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания;
- ✓ постановки произвольных композиций и участие в показательных выступлениях;

- ✓ развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- ✓ групповые учебно-тренировочные занятия;
- ✓ теоретические занятия;
- ✓ контрольные испытания;
- ✓ соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- ✓ учебно-тренировочные сборы;
- ✓ показательные выступления;
- ✓ участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- ✓ прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП;
- ✓ участие в соревнованиях различного уровня.

II. Учебно-тематический план.

При составлении тематического плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Этапы спортивной подготовки	Возраст занимающихся	Количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальные требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1-ый год	5-9 лет	4	2	<ul style="list-style-type: none"> • уметь плавать; • выполнять нормы ОФП и СФП
2-ой год	6-10 лет	6	3	<ul style="list-style-type: none"> • владение стилями спортивного плавания; • исполнение простейших фигур синхронного плавания; • выполнение юношеских разрядов по синхронному плаванию

3-й год	7-11 лет	6	3	<ul style="list-style-type: none"> • выполнение требований по спортивному плаванию; • выполнение более сложных фигур синхронного плавания; • улучшение юношеского разрядов по синхронному плаванию
---------	----------	---	---	---

На первый этап допускаются все желающие заниматься синхронным плаванием и не имеющие медицинские противопоказания. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники синхронного плавания. Количество занятий в неделю – 2. Количество учебных часов в неделю – 4 (в период школьных каникул во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере возможно увеличение количества учебных часов). Максимальная продолжительность тренировки в день – 2 часа.

На второй этап зачисляются дети, умеющие плавать, выполнять нормативы по ОФП и СФП и не имеющие медицинские противопоказания. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Количество занятий в неделю – 3. Количество учебных часов в неделю – 6 (в период школьных каникул во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере возможно увеличение количества учебных часов). Максимальная продолжительность тренировки в день – 2 часа.

На третий этап зачисляются дети, прошедшие предварительную подготовку и проявившие способности к синхронному плаванию, выполнившие нормативы по ОФП и СФП, умеющие исполнять простейшие фигуры синхронного плавания и не имеющие медицинские противопоказания. Количество занятий в неделю – 3. Количество учебных часов в неделю – 6 (в период школьных каникул во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере возможно увеличение количества учебных часов). Максимальная продолжительность тренировки в день – 2 часа.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	1-й год	2-ой и 3-й года
ОФП и СФП на суше (%)	49	33
в т.ч. силовая подготовка	17-22	10-12
хореография	4-6	10-12
растяжка	23-26	10-12
ОФП и СФП в воде (%)	49	65
в т.ч. техника синхронного плавания	23-26	35
спортивное плавание	23-26	14-16
прыжки в воду		14-16
Участие в соревнованиях (%)	1-2	1-2

Учебно-тематический план для группы 1-го года обучения

Наименование разделов и тем	Форма занятия
<i>Теоретическая подготовка</i>	
Техника безопасности. История синхронного плавания.	Учебное занятие
Физическая культура и спорт в России. Личная и общественная гигиена.	Учебное занятие
Закаливание организма юного спортсмена.	Учебное занятие
Общая характеристика спортивной тренировки.	Учебное занятие
<i>Общая физическая и плавательная подготовка</i>	
Общеразвивающие упражнения без предметов.	Учебно-тренировочное занятие
Общеразвивающие упражнения с предметами (скалка, отягощения, набивные мячи).	Учебно-тренировочное занятие
Дыхательные упражнения.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, для мышц плеча.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для развития быстроты и ловкости.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для развития выносливости.	Учебно-тренировочное занятие
<i>Специальная физическая и плавательная подготовка</i>	
Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для развития специальной выносливости.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для развития координации.	Учебно-тренировочное занятие
Имитационные упражнения.	Учебно-тренировочное занятие
<i>Техническая подготовка</i>	
Обучение дыханию.	Учебно-тренировочное занятие
Техника гребковых движений руками (скольжение).	Учебно-тренировочное занятие
Техника гребковых движений ногами (на месте).	Учебно-тренировочное занятие
Обучение кролем на груди и на спине.	Учебно-тренировочное занятие
Обучение способом брасс, ноги дельфин.	Учебно-тренировочное занятие

Учебно-тематический план для групп 2-го и 3-го года обучения

Наименование разделов и тем	Форма занятия
<i>Теоретическая подготовка</i>	
Техника безопасности. Строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль.	Учебно-тренировочное занятие
Техника спортивного плавания, стартов, поворотов.	Учебно-тренировочное занятие
Техника гребков в синхронном плавании.	Учебно-тренировочное занятие
<i>Общая физическая и плавательная подготовка</i>	
Общеразвивающие упражнения без предметов.	Учебно-тренировочное занятие
Общеразвивающие упражнения с предметами (скалка, отягощения, набивные мячи).	Учебно-тренировочное занятие
Дыхательные упражнения.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, для мышц плеча.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для развития быстроты и ловкости.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для развития выносливости.	Учебно-тренировочное занятие
<i>Специальная физическая и плавательная подготовка</i>	
Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для развития специальной выносливости.	Учебно-тренировочное занятие
Упражнения для развития координации.	Учебно-тренировочное занятие
Имитационные упражнения.	Учебно-тренировочное занятие
<i>Техническая подготовка</i>	
Изучение плавания способом кроль на груди, на спине.	Учебно-тренировочное занятие
Изучение плавания способом брасс и дельфин.	Учебно-тренировочное занятие
Изучение техники гребковых движений (на месте и в движении).	Учебно-тренировочное занятие
Изучение техники гребковых движений (в положении вертикаль).	Учебно-тренировочное занятие

Изучение техники гребковых движений ногами в продвижении и выпрыгивании.	Учебно-тренировочное занятие
Постановка произвольных программ.	Учебно-тренировочное занятие
Изучение перестроения, равнения.	Учебно-тренировочное занятие
<i>Постановка произвольных программ</i>	
Прослушивание и расчет музыкального сопровождения.	Учебно-тренировочное занятие
Изучение композиции движений.	Учебно-тренировочное занятие
Имитационные движения.	Учебно-тренировочное занятие
Изучение перестроений и равнений.	Учебно-тренировочное занятие
Совершенствование перестроений и равнений.	Учебно-тренировочное занятие
Согласование движений и музыкального сопровождения.	Учебно-тренировочное занятие

III. Содержание изучаемого курса.

1. Раздел теоретическая подготовка включает в себя следующие темы:

1) 1-й год обучения:

Техника безопасности: проведение вводного, планового инструктажа по технике безопасности; беседа о правилах поведения в бассейне; правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях; особенности поведения в бассейне; оборудование бассейна; дорожки; трапы; тумбы; плавательные доски, колобашки, зажим для носа, очки, ласты, обувь для бассейна, шапки для плавания, купальник; состояние здоровья, травма, бортик бассейна, душевые раздевалки и т.д.

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.

Физическая культура и спорт в России: место и роль физической культуры в жизни общества. Физические упражнения – эффективные средства для физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Массовая физическая культура и спорт.

Закаливание организма юного спортсмена: методы и средства закаливания.

Общая характеристика спортивной тренировки: тренировка как, единый процесс воспитания и обучения. Принципы наглядности, систематичности, непрерывности, доступности. Принципы физического воспитания, принцип оздоровительной направленности, всестороннего гармонического развития личности. Части тренировочного занятия. Условия проведения тренировки, факторы соревновательного календаря. Направленность к спортивным достижениям. Единство общей и специальной подготовок. Единство постепенности и тенденция к результатам. Цикличность.

2) 2-й и 3-й года обучения

Техника безопасности: проведение вводного, планового инструктажа по технике безопасности; беседа о правилах поведения в бассейне; правила использования спортивного

инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях; особенности поведения в бассейне; оборудование бассейна; дорожки; трапы; тумбы; плавательные доски, колобашки, зажим для носа, очки, ласты, обувь для бассейна, шапки для плавания, купальник; состояние здоровья, травма, бортик бассейна, душевые раздевалки и т.д.

Строение и функции организма человека: физиологические особенности детского организма. Анатомия. Оценка уровня физического развития у детей и подростков. Состояние здоровья занимающихся. Способы оценки физического состояния по показателям ЧСС. Оценка состояния сна, аппетита, переносимости нагрузок. Врачебный контроль. Система жизнеобеспечения во время тренировочного процесса у занимающегося.

Гигиена, закаливание, режим питания юного спортсмена: гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические знания водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков.

Врачебный контроль, самоконтроль: врачебный контроль при занятиях синхронным плаванием. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, кровяное давление, сон, самочувствие, работоспособность, настроение.

Техника спортивного плавания, стартов, поворотов: движения ногами, руками, движения всеми способами плавания, скольжения, комплексное плавания, поводящие упражнения для разучивания нового материала, фазы движения руками и ногами во время плавания. Индивидуальные особенности. Закономерность биомеханики. Богатейший опыт отечественной школы плавания и новых тенденций в развитии мирового плавания.

Техника гребков в синхронном плавании: характеристика гребковых движений веерного типа, различные положения кисти, гребущая поверхность, угол атаки, продвигающий гребок, удерживающий или неподвижный, опорный, гребки выталкивания, гребки вращения тела, прямые и обратные гребки. Основные ошибки. Исправление ошибок. Гребковые движения ногами в продвижении и на месте. Выпрыгивания.

2. Раздел общая физическая и плавательная подготовка для всех этапов обучения включает в себя следующие темы:

ОРУ 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).

ОРУ с предметами: упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (сидя, лежа, стоя) и в движении. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибания, повороты и наклоны туловища. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с гимнастическими обручами, резиной.

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

Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, мышц плеча: 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.

Упражнения для развития быстроты, ловкости: ускорения, прыжки, выполнение сложнокоординационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках и и.т., эстафеты, подвижные игры.

Упражнения на развитие выносливости: плавание на длинные дистанции спортивными способами плавания, плавание с элементами синхронного плавания с многократным повторением, плавание «горка», плавание в режиме многократное повторение базовых элементов.

3. Раздел специальная физическая и плавательная подготовка для всех этап обучения включает в себя следующие темы:

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для развития подвижности в суставах; перекаты, статические упражнения на растягивание, упражнения на растягивание в динамике, складки, наклоны, шпагаты, махи, махи с удержанием, упражнения для увеличения выворотности суставов.

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

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

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

Имитационные упражнения: плавательные упражнения выполняемые на суше.

4. Раздел общая техническая подготовка включает в себя следующие темы:

1) 1-й год обучения

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

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

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

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

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

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

2) 2-ой и 3-й года обучения

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

Обучение плаванию способом брасс, ноги дельфин: имитационные упражнения, движение руками и ногами брассом, дельфином на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.

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

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

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

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

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

5. Раздел постановка произвольных программ для групп 2-го и 3-го годов обучения включает в себя:

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

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

Изучение перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии, прочесы, перестроения в скольжении и проплывах; перестроения в выталкивании и выпрыгивании; перестроения под водой, по поверхности воды.

Совершенствование перестроений и 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.

Согласование движений и музыкального сопровождения: имитационные упражнения на суше под счет и музыкальное сопровождение, имитационные упражнения перед зеркалом.

IV. Система контроля и зачетных требований

Группы 1-го года обучения

Норматив	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Продольный шпагат правой ногой (см от заднего бедра до пола)	0	8	6	3	0
Продольный шпагат левой ногой (см от заднего бедра до пола)	0	8	6	3	0
Поперечный шпагат (см от заднего бедра до пола)	0	8	6	3	0
Мост из положения лежа (см от кисти до пяток)	0	0	20	10	0
Выкрут рук плечевом суставе с веревкой (см между раками)	0	0	30	20	10
Подъем ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке	5	0	15	20	25
Наклон со скамейки (см от края скамейки до кончиков пальцев)	3	6	9	12	15
Проплыть 25 метров способом кроль на груди без касания дорожки (без учета времени)	-				+

Группы 2-го года обучения

Норматив	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Выполнение фигуры «Кувырок с согнутыми ногами»					+
Выполнение фигуры «Оборот с прямыми ногами»					+
Выполнение фигуры «Угол вверх одной ногой»					+
Результат соревнований	участие		3 место	2 место	1 место

Группы 3-го года обучения

Норматив	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Выполнение фигуры «Угол вверх одной ногой»					+
Выполнение фигуры «Барракуда»					+
Выполнение фигуры «Квадрат»					+
Выполнение фигуры «Креветка»					+
Результат соревнований	участие		3 место	2 место	1 место

V. Список литературы

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры М., Физкультура и спорт 1973.
2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., Физкультура и спорт 1984.
3. Боголюбов М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании. М., 2004
4. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронное Плавание Киев. Здоровье 1979
5. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры М., Физкультура и спорт 1984.
6. Синхронное плавание. Программа. М., 2007г.