

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Синхронное плавание»

Учебно-методическое обеспечение программы включает рабочие планы (конспекты) тренировочных занятий, разработанные в двух вариантах – на 30 и на 20 занятий, комплексы упражнений на суше и в хореографическом зале и в воде, перечень контрольных упражнений и нормативов с критериями оценивания, видеоматериалы эталонного исполнения обязательных фигур и программ, нотные и фонограммные материалы, карточки-схемы техники элементов, наглядные материалы, материалы по правилам безопасности, дневники самоконтроля обучающихся, журнал учёта занятий и посещаемости, журнал инструктажей по технике безопасности, методические рекомендации для родителей.

Информационное обеспечение может включать официальные интернет-ресурсы в области физической культуры и синхронного плавания (официальные сайты Министерства спорта Российской Федерации, Всероссийской федерации плавания, World Aquatics), видеоматериалы техники обязательных фигур, стартов и поворотов, электронные презентации. Указанные материалы применяются как наглядные средства в ходе очных занятий; электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации программы не используются.

Рекомендуемая методическая литература:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 401 с.
2. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 344 с.
3. Адаптивное плавание: учебник для вузов / под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 361 с.

Тренировочное занятие организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Особенностью занятий по синхронному плаванию является наличие обязательной хореографической подготовки на суше (15–20% времени занятия), включающей разминку, партерную гимнастику и отработку элементов «на берегу» перед их выполнением в воде.

Подготовительная часть занятия начинается в хореографическом зале или на бортике: постановка задач, комплекс общеразвивающих и имитационных упражнений с акцентом на разминку плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов, хореографический экзерсис, затем плавательная разминка в воде.

Основная часть посвящена изучению и совершенствованию техники фигур, элементов скуллинга, построений и развитию физических качеств по принципу «от простого к сложному».

Заключительная часть включает откупывание в спокойном темпе, упражнения на растягивание основных мышечных групп, подведение итогов и домашнее задание. В группах начального уровня не менее половины времени в воде отводится игровым формам занятий с музыкальным сопровождением.

В условиях занятия примерное распределение времени составляет: подготовительная часть (включая хореографию на суше) – до 30 %, основная часть – не менее 55 %, заключительная часть – до 15 % времени занятия.