

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 271 им. П.И.Федулова
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ

Гимназия № 271 Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом и.о. директора ГБОУ

Гимназия № 271

№ 175-од от 30.08.2023 г.

Е.А.Сурыгина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«синхронное плавание»**

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

разработчик:

Куликова Екатерина Владимировна

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Синхронное плавание» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ Гимназия № 271 им.П.И.Федулова г. Санкт-Петербурга.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Синхронное плавание» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и координации движений) учащихся. По средствам синхронного плавания также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа адресована обучающимся 7-14 лет.

Актуальность программы

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей. Данная программа позволяет создать условия для самореализации личности ребёнка, выявить и развить спортивные способности. Программа «Синхронное плавание» построена с учётом специфики работы с детьми школьного возраста.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Регулярные занятия синхронным плаванием совершенствуют механизм терморегуляции, повышают иммунитет, улучшают адаптационные функции организма. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий синхронным плаванием детям прививаются умения и навыки необходимые для всестороннего развития личности. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. Занятия синхронным плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц. Позволяет благотворно влиять на физическое развитие девочек и мальчиков, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, выявить,

обучать, воспитывать и поддерживать детей, повысить социальный статус творческой личности. Гармоничное развитие синхронисток, красота движений, эстетичность и даже атлетичность определяют широкую международную популярность синхронного плавания. Программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Синхронное плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации - 2 года

- 1 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

Цель программы:

Цель - обучить занимающихся основам способам спортивного плавания. Создание условий для занятий детей и подростков синхронным плаванием. Создание мотивации учащихся к развитию спортивных способностей, Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом направленным на развитие личности. Формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- Обучение детей основам техники плавания кролем на спине и кролем на груди.
- Обучение детей основным положениям, гребкам, передвижениям и элементам синхронного плавания.

Развивающие:

- Способствовать развитию у детей разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных качеств;
- Способствовать освоению и совершенствованию техники синхронного плавания;
- Способствовать устранению недостатков физического развития;
- Способствовать улучшению состояния здоровья и закаливанию;
- Способствовать планомерному повышению уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств, развитие анаэробной выносливости;
- Способствовать развитию волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия;
- Способствовать расширению координации движений, объединять их с дыханием;

Воспитательные:

- Формирование морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Формирование максимально возможного числа детей и подростков к занятиям синхронным плаванием, формирование у них устойчивого интереса в виду спорта, мотивации на систематическое занятие спортом и к здоровому образу жизни;
- Воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- Формирование коммуникативных способностей;

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- Принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- Соблюдать правила техники безопасности в бассейне на занятиях синхронного плавания;
- Научаться выполнять технические элементы ;
- Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- Быстро и точно выполнять технические элементы ;
- Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Предметные результаты:

- описывать технику выполнения технических элементов игры;
- выделять основные ошибки техники выполнения технических элементов игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- Свойства водной среды;
- Правила поведения в душевых, в раздевалках и на воде;
- Основы техники плавания кролем на спине и на груди.

К концу обучения обучающиеся должны уметь:

Плавательная подготовка

- Входить в воду;
- Сочетать дыхание и упражнение;
- Скользить на груди, на спине;
- Плавать с подвижной опорой на груди, на спине;
- Плавать кролем на спине;
- Плавать кролем на груди.

3. Специальная физическая подготовка на суше

1. Шпагаты (см):

- левая

-правая

-прямой

2. Гимнастический мост (см) 40

3. Стойка на лопатках - выполнить технически правильно

4. Стойка на кистях (со страховкой)- выполнить технически правильно

5. Боковой переворот (вправо, влево)- выполнить технически правильно

6. Кувырок вперед выполнить технически правильно

7. Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) - выполнить технически правильно

8. Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (с) 10

9. Супинация предплечья (имитация опорного гребка) - выполнить технически правильно

10.Стойка на подвернутых носках (сидя, стоя) - выполнить технически правильно

4. Техническая подготовка на воде

1. Ходьба в «эгбите» 12,5м

2. Проплывы 25 м:

- стандартный гребок/обратный стандартный гребок(горизонтальное положение на поверхности воды, туловище выпрямлено, ноги вместе носки натянуты , лицо направлено вверх, руки расположены у бедер. Руки выполняют движение в локтевых суставах и изменение положения кистей относительно направления гребка. Ладони развернуты в дно. Частые ошибки - расслабленная кисть и туловище, гребок выполняется всей рукой.)

- торпеда (то же самое исходное положение, только руки находятся сверху, кисти развернуты от себя. Движение выполняется за счет разведения ладоней в стороны, а затем сгибанием рук в локтевых суставах и разворота ладоней друг к другу. Частые ошибки - сильное разведение рук в стороны, расслабленное туловище, прямая кисть, медленная работа руками)

- контр-торпеда (то же самое, что и в торпеде, но кисти развернуты на себя рисуя восьмерку)

3. Исполнение простейших фигур на оценку

- «Парус» на спине (одна нога вытянута, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена, бедро перпендикулярно поверхности воды. Руки располагаются у бедер и выполняют «стандартный» гребок.)

-«Парус» на груди (одна нога вытянута, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена (бедро перпендикулярно поверхности воды. Руки располагаются у бедер и выполняют «стандартный» гребок.)

-Кувырок

-Прогиб у борта(ноги вместе, носки натянуты и пальцами зацеплены за борт)

4. Проплывы в позициях:

- «Парус» на спине - 25 м

- В «Группировке» - 25м (ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, колени подтянуты к груди, голова лежит на воде, лицо направлено вверх, пятки лежат на воде, руки работают под пятками)

- «Фламинго» - 15м

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: для обучения по программе принимаются обучающиеся 11-17 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям.

Количество учащихся в группе: 15 человек

Формы организации и проведения занятий.

Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- учебное занятие;
- беседа- проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- игра;
- сдача контрольных нормативов.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная (при подаче теоретического материала), групповая (при работе в малых группах), индивидуальная (при формировании практических умений)

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся два раза в неделю по 2 академическому часу, один академический час – 45 минут. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Требование к помещению: помещение бассейна и спортивного зала, его оборудование

2. Технические средства:

- доски;
- калабашки
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- Наглядные пособия
- Аудиовизуальные материалы
- Информационно-образовательные ресурсы
- Набивные мячи

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов, наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретические занятия			
	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности.	5	-	5
	Беседа о синхронном плавании.	5	-	5
2	Практические занятия			
	Общеспортивная подготовка. Развитие ловкости, гибкости, быстроты, силы, общей выносливости	-	33	33
	Специальная физическая подготовка	-	45	45
	Техническая подготовка	-	51	51
3	Соревнования.	-	2	2
4	Выполнение контрольных нормативов	-	2	2
5	Итоговое занятие	-	1	1
	Итого:	10	134	144

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
ГБОУ Гимназия №271
Санкт-Петербурга
Приказ № от

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	19.05.2024	36	144	Очная форма 2 раза в неделю по 2 академических часа

И.о. директора

Е.А. Сурыгина

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Синхронное плавание»

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- Обучение детей основам техники плавания кролем на спине и кролем на груди.
- Обучение детей основным положениям, гребкам, передвижениям и элементам синхронного плавания.

Развивающие:

- Способствовать развитию у детей разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных качеств;
- Способствовать освоению и совершенствованию техники синхронного плавания;
- Способствовать устранению недостатков физического развития;
- Способствовать улучшению состояния здоровья и закаливанию;
- Способствовать планомерному повышению уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств, развитие анаэробной выносливости;
- Способствовать развитию волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия;
- Способствовать расширению координации движений, объединять их с дыханием;

Воспитательные:

- Формирование морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Формирование максимально возможного числа детей и подростков к занятиям синхронным плаванием, формирование у них устойчивого интереса в виду спорта, мотивации на систематическое занятие спортом и к здоровому образу жизни;
- Воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- Формирование коммуникативных способностей;

Содержание программы:

1.Теоретические знания

Теория: Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в бассейне, в раздевалках, душевых. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Знакомство с детьми, рассказ об истории синхронного плавания, фигурах и гребках синхронного плавания.

Требования к внешнему виду и форме на занятиях.

Основы техники синхронного плавания. Классификационных фигур (технических элементов) синхронного плавания

2.Общая физическая подготовка.

Практика:

- строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;
- легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали и т.д.
- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, с координированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах
- дыхательные упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты;

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

скоростно-силовых качеств: ускорения, прыжки, выполнение сложнокоординационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках и других построениях, эстафеты, подвижные игры; упражнения с отягощением, в парах, выталкивания, выпрыгивания, поддержки, вертикали с удержанием положения. 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: сложнокоординационные упражнения, повторение базовых элементов в различной последовательности, упражнения на согласование движений, упражнения в парах и группе, упражнения в перестроениях. Имитационные упражнения: плавательные упражнения, выполняемые на суше. Художественная гимнастика: Ходьба на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Бег- легкий, пружинистый, перекатный, острый. Упражнения для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях). Прыжки: на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед в группировку, прыжки в прогиб. Повороты: на 180°, на 360°. Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук. Элементы акробатики: Группировка в приседе, лежа на спине. Обороты в группировке вперед, назад, из упора присев. Перекат вперед, назад, в сторону. Мост из исходного положения лежа на полу.

Техническая подготовка.

Обучение дыханию: обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи, «поплавок», «звездочка», «медуза»;

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, «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.

Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, «экбиты», выпрыгивания, кроль 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, сгибание-разгибание рук в висе, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.

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

Обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда: «оборот назад в группировке»

, «Парус» на спине/ на груди, прогиб у борта. Упражнения для обучения технике гребков, основных позиций, специальных передвижений и простейших фигур. Распространенные ошибки и методика их исправлений.

3. Итоговое занятие

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

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

4. Соревнования. Выполнение контрольных нормативов

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

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься плаванием, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале бассейна и в самом бассейне (25м), гимназии.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

1. Общая физическая подготовка на суше

1. Из исходного положения лежа на спине перейти в положение сидя (раз) 12-15
2. Из исходного положения лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз) 15
3. Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.) 20
4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.) 17
5. Сгибание-разгибание рук из упора лежа (раз) 15
6. «Выкрут» рук в плечевом суставе с веревкой (см) расстояние 50

Знать:

- Свойства водной среды;
- Правила поведения в душевых, в раздевалках и на воде;
- Основы техники плавания кролем на спине и на груди.

Плавательная подготовка

- Входить в воду;
- Сочетать дыхание и упражнение;
- Скользить на груди, на спине;
- Плавать с подвижной опорой на груди, на спине;
- Плавать кролем на спине;
- Плавать кролем на груди.

3. Специальная физическая подготовка на суше

1. Шпагаты (см):

- левая
- правая
- прямой

2. Гимнастический мост (см) 40

3. Стойка на лопатках - выполнить технически правильно
4. Стойка на кистях (со страховкой)- выполнить технически правильно
5. Боковой переворот (вправо, влево)- выполнить технически правильно
6. Кувырок вперед выполнить технически правильно
7. Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) - выполнить технически правильно
8. Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (с) 10

9. Супинация предплечья (имитация опорного гребка) - выполнить технически правильно

10.Стойка на подвернутых носках (сидя, стоя) - выполнить технически правильно

4. Техническая подготовка на воде

1. Ходьба в «эгбите» 12,5м

2. Проплывы 25 м:

- стандартный гребок/обратный стандартный гребок(горизонтальное положение на поверхности воды, туловище выпрямлено, ноги вместе носки натянуты , лицо направлено вверх, руки расположены у бедер. Руки выполняют движение в локтевых суставах и изменение положения кистей относительно направления гребка. Ладони развернуты в дно. Частые ошибки - расслабленная кисть и туловище, гребок выполняется всей рукой.)

- торпеда (то же самое исходное положение, только руки находятся сверху, кисти развернуты от себя. Движение выполняется за счет разведения ладоней в стороны, а затем сгибанием рук в локтевых суставах и разворота ладоней друг к другу. Частые ошибки - сильное разведение рук в стороны, расслабленное туловище, прямая кисть, медленная работа руками)

- контр-торпеда (то же самое, что и в торпеде, но кисти развернуты на себя рисуя восьмерку)

3. Исполнение простейших фигур на оценку

- «Парус» на спине (одна нога вытянута, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена, бедро перпендикулярно поверхности воды. Руки располагаются у бедер и выполняют «стандартный» гребок.)

-«Парус» на груди (одна нога вытянута, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена (бедро перпендикулярно поверхности воды. Руки располагаются у бедер и выполняют «стандартный» гребок.)

-Кувырок

-Прогиб у борта(ноги вместе, носки натянуты и пальцами зацеплены за борт)

4. Проплывы в позициях:

- «Парус» на спине - 25 м

- В «Группировке» - 25м (ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, колени подтянуты к груди, голова лежит на воде, лицо направлено вверх, пятки лежат на воде, руки работают под пятками)

- «Фламинго» - 15м

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- Принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- Соблюдать правила техники безопасности в бассейне на занятиях синхронного плавания;
- Научаться выполнять технические элементы ;
- Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- Быстро и точно выполнять технические элементы ;
- Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Предметные результаты:

- описывать технику выполнения технических элементов игры;
- выделять основные ошибки техники выполнения технических элементов игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- Свойства водной среды;
- Правила поведения в душевых, в раздевалках и на воде;
- Основы техники плавания кролем на спине и на груди.

К концу обучения обучающиеся должны уметь:

Плавательная подготовка

- Входить в воду;
- Сочетать дыхание и упражнение;
- Скользить на груди, на спине;
- Плавать с подвижной опорой на груди, на спине;
- Плавать кролем на спине;
- Плавать кролем на груди.

3. Специальная физическая подготовка на суше

1. Шпагаты (см):

- левая
- правая
- прямой

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

9. Супинация предплечья (имитация опорного гребка) - выполнить технически правильно
10. Стойка на подвернутых носках (сидя, стоя) - выполнить технически правильно

4. Техническая подготовка на воде

1. Ходьба в «эгбите» 12,5м

2. Проплывы 25 м:

- стандартный гребок/обратный стандартный гребок(горизонтальное положение на поверхности воды, туловище выпрямлено, ноги вместе носки натянуты , лицо направлено вверх, руки расположены у бедер. Руки выполняют движение в локтевых суставах и изменение положения кистей относительно направления гребка. Ладони развернуты в дно. Частые ошибки - расслабленная кисть и туловище, гребок выполняется всей рукой.)

- торпеда (то же самое исходное положение, только руки находятся сверху, кисти развернуты от себя. Движение выполняется за счет разведения ладоней в стороны, а затем сгибанием рук в локтевых суставах и разворота ладоней друг к другу. Частые ошибки - сильное разведение рук в стороны, расслабленное туловище, прямая кисть, медленная работа руками)

- контр-торпеда (то же самое, что и в торпеде, но кисти развернуты на себя рисуя восьмерку)

3. Исполнение простейших фигур на оценку

- «Парус» на спине (одна нога вытянута, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена, бедро перпендикулярно поверхности воды. Руки располагаются у бедер и выполняют «стандартный» гребок.)

-«Парус» на груди (одна нога вытянута, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена (бедро перпендикулярно поверхности воды. Руки располагаются у бедер и выполняют «стандартный» гребок.)

-Кувырок

-Прогиб у борта(ноги вместе, носки натянуты и пальцами зацеплены за борт)

4. Проплывы в позициях:

- «Парус» на спине - 25 м

- В «Группировке» - 25м (ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, колени подтянуты к груди, голова лежит на воде, лицо направлено вверх, пятки лежат на воде, руки работают под пятками)

- «Фламинго» - 15м

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Программа курса ориентирована на большой объем упражнений в спортивном зале. Упражнения в спортивном зале могут проводиться в следующих формах. Это:

- демонстрационная – упражнения выполняет педагог, а обучающиеся наблюдают;
- фронтальная – недлительная, но синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога;
- самостоятельная – выполнение самостоятельной работы с мячом. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой обучающихся;

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр учебных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически – прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях.)

Перечень дидактических материалов	
Раздел/тема учебного плана	Дидактический материал
Вводное занятие	Тематические подборки фотографий. Техника безопасности.
Техника выполнения технических элементов игры	Видео с правильным выполнением техники элементов в синхронном плавании.
Контрольные и итоговые занятия	Самоанализ. Оценивание педагогом.

Способы проверки результатов

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются три вида результатов:

1. входной (выявление уровня умений выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов);
2. промежуточный (определение уровня умения выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов)
3. итоговый (определение уровня умения выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов).

Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий.

При **высоком** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в умения выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов

При **среднем** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в умения выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов

При **низком** уровне освоения программы обучающийся не заинтересован умения выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

Через практическую работу на итоговом занятии.

Критерии и система оценки практической работы:

- правильно выполнять технические элементы игры волейбол. Знание правил игры волейбол.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Волейбол»: Двухсторонняя игра в волейбол.

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

Через практическую работу на итоговом занятии.

Критерии и система оценки практической работы:

- правильно выполнять элементы и гребки синхронного плавания.

Контроль освоения программы:

-Петрвенство ОДОД по плаванию

-Участие в школьных и районных соревнованиях

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом:

1. **Максимова, М. Н.** Теория и методика синхронного плавания. Учебник : учебник / М. Н. Максимова. — 2-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 304 с.
2. **Рыбьякова, Т.В.** Синхронное плавание: учебно-методическое пособие/ Т.В.Рыбьякова; СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта,- СПб.:2011
3. **Парфенов, В.А,** синхронное плавание/ В.А,Парфенов Ю.А.Кононенко-Киев,1979г
4. **Новикова Е.Е** Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры/ Е.Е. Новикова;ГЦОЛИФК.-М.,1991.-42с

Список литературы в адрес учащихся и родителей.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Синхронное плавание»

на 2023-2024 учебный год

для группы №_

педагога

№ п/п	Дата план	Дата факт	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			ТБ и правила поведения в зале сухого плавания и в чаше бассейна	2		2	
2			Набор группы. Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
3			Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
4			Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
5			Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
6			Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
7			Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
8			Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
9			Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
10			Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
11			ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Скольжение кролем на спине «стандартный» гребок у неподвижной опоры	2		2	
12			ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Скольжение кролем на спине	2		2	

			«стандартный» гребок у неподвижной опоры				
13			Развитие гибкости Скольжение кролем на спине «Поплавок», «звездочка», «медуза» «стандартный» гребок у неподвижной опоры	2		2	
14			Развитие гибкости Скольжение кролем на спине «Поплавок», «звездочка», «медуза» «стандартный» гребок у неподвижной опоры	2		2	
15			Развитие подвижности суставов. Кроль на спине согласование движений «стандартный» гребок у неподвижной опоры	2		2	
16			Развитие подвижности суставов. Элементы акробатики Кроль на спине согласование движений «стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	1	1	
17			Развитие подвижности суставов. Элементы акробатики Кроль на спине согласование движений «Поплавок», «звездочка», «медуза» «обратный стандартный» гребок у неподвижной	2		2	

			опоры				
18			Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку. Кроль на спине согласование движений «обратный стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	1	1	
19			ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на спине согласование движений «обратный стандартный» гребок у неподвижной опоры	2		2	
20			Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку Кроль на спине согласование движений «обратный стандартный» гребок у неподвижной опоры	2		2	
21			Развитие гибкости. Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди. Элементы акробатики Кроль на спине в координации Элемент «Оборот назад в группировке» у неподвижной опоры	2	1	1	
22			Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди. Элементы акробатики Кроль на спине в координации Элемент «Оборот назад в	2		2	

			группировке» у неподвижной опоры				
23			Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди. Кроль на спине в координации Элемент « Оборот назад в группировке» у неподвижной опоры	2		2	
24			Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди. Развитие гибкости Кроль на спине в координации «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах	2		2	
25			Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах	2		2	
26			ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на спине в координации «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах	2		2	
27			ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на спине в координации «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах	2		2	
28			Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю	2	1	1	

		<p>на груди</p> <p>Кроль на спине в координации</p> <p>«Обратный стандартный» гребок с колобашкой в ногах</p> <p>Элемент « Оборот назад в группировке»</p>				
29		<p>Развитие координационных качеств</p> <p>Кроль на груди, работа ногами и дыхание</p> <p>«Обратный стандартный» гребок с колобашкой в ногах</p> <p>Элемент « Оборот назад в группировке»</p>	2		2	
30		<p>Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку, развитие координационных качеств</p> <p>Кроль на груди, работа ногами и дыхание</p> <p>«Обратный стандартный» гребок с колобашкой в ногах</p>	2		2	
31		<p>Развитие координационных качеств</p> <p>Кроль на груди, работа ногами и дыхание</p> <p>«Обратный стандартный» гребок с колобашкой в ногах</p> <p>Элемент « Оборот назад в группировке»</p>	2		2	
32		<p>Развитие координационных качеств</p>	2		2	

		<p>Кроль на груди, работа ногами и дыхание</p> <p>«Стандартный/обратный» гребок у неподвижной опоры</p> <p>Элемент «Оборот назад в группировке»</p>				
33		<p>Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку, развитие координационных качеств</p> <p>Кроль на груди, работа ногами и дыхание</p> <p>«Стандартный/обратный стандартный» гребок у неподвижной</p>	2		2	
34		<p>Развитие координационных качеств</p> <p>Кроль на груди, работа ногами</p> <p>«Стандартный» гребок с колобашкой в ногах 25м «Торпеда» у неподвижной опоры</p>	2		2	
35		<p>ТБ и правила поведения в зале сухого плавания и в чаше бассейна</p> <p>Кроль на груди, работа ногами</p> <p>«Стандартный» гребок с колобашкой в ногах 25м «Торпеда» у неподвижной опоры</p>	2	1	1	
36		<p>Подводящие упражнения к кролю на груди. Развитие гибкости</p> <p>Кроль на груди, гребок</p> <p>«Стандартный» гребок с колобашкой в ногах 25м</p>	2		2	

			«Торпеда» у неподвижной опоры				
37			ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на груди, гребок «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах 25м «Торпеда» у неподвижной опоры «Контр-торпеда» у неподвижной опоры	2		2	
38			Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок «Стандартный/обратный стандартный» гребок с продвижением с колобашкой в ногах «Контр - торпеда» у неподвижной опоры Положение «Группировка» у неподвижной опоры	2		2	
39			Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок «Стандартный/обратный стандартный» гребок с продвижением с колобашкой в ногах «Контр-торпеда» у неподвижной опоры Положение «Группировка» у неподвижной опоры	2		2	
40			Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку, Кроль на груди, гребок «Торпеда» с колобашкой в ногах продвижение	2		2	

			«Контр - торпеда» у неподвижной опоры Положение «Группировка» у неподвижной опоры				
41			ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на груди, дыхание с гребком «Стандартный/обратный стандартный гребок» передвижение «Торпеда» передвижение «Контр-торпеда» передвижение с коlobашкой в ногах Положение «Группировка» у неподвижной опоры	2		2	
42			Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2		2	
43			Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2		2	
44			Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки «Стандартный /обратный стандартный» гребок	2		2	

			передвижение «Торпеда», «Контр-торпеда» с колобашкой в ногах Передвижение в группировке				
45			Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки Стандартный /обратный стандартный»гребок передвижение «Торпеда», «Контр-торпеда» с колобашкой в ногах Передвижение в группировке	2		2	
46			Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки Стандартный /обратный стандартный»гребок передвижение «Торпеда», «Контр-торпеда» с колобашкой в ногах Передвижение в группировке	2		2	
47			ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Спады, прыжок с тумбочки Передвижение в группировке Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной	2		2	

			опоры				
48			<p>Развитие силовых качеств</p> <p>Спады, прыжок с тумбочки</p> <p>Передвижение в группировке</p> <p>Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры</p> <p>«Парус» на груди у неподвижной опоры</p> <p>Прогиб у неподвижной опоры</p>	2		2	
49			<p>Развитие силовых качеств</p> <p>Спады, прыжок с тумбочки</p> <p>«Стандартный/обратный стандартный» гребок</p> <p>передвижение</p> <p>Передвижение в группировке</p> <p>Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры</p> <p>Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры</p> <p>Прогиб у неподвижной опоры</p>	2		2	
50			<p>Подводящие упражнения к кролю на груди</p> <p>Кроль на груди</p> <p>согласование движений, спады</p> <p>Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры</p> <p>Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры</p> <p>Прогиб у неподвижной</p>	2		2	

			опоры				
51			ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на груди согласование движений, спады Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2		2	
52			Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2		2	
53			Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2		2	

54			ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады «Стандартный» гребок «Торпеда», «Контр-торпеда», «Группировка» в продвижении Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры	2		2	
55			Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений «Обратный стандартный» гребок «Торпеда», «Контр-торпеда», «Группировка» в продвижении Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры	2		2	
56			Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений «Стандартный» гребок «Торпеда», «Контр-торпеда», «Группировка» в продвижении Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры	2		2	
57			Развитие подвижности суставов Поворот «маятник» «Стандартный» гребок «Торпеда», «Контр-торпеда», «Группировка» в продвижении Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры	2		2	

58		<p>Развитие подвижности суставов</p> <p>Поворот «маятник»</p> <p>«Стандартный» гребок «Торпеда», «Контр-торпеда», «Группировка» в продвижении</p> <p>Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры</p>	2		2	
59		<p>Развитие подвижности суставов</p> <p>Поворот «маятник»</p> <p>«Стандартный» гребок «Торпеда», «Контр-торпеда», «Группировка» в продвижении</p> <p>Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры</p>	2		2	
60		<p>Развитие гибкости</p> <p>Поворот «маятник»</p> <p>Передвижение:</p> <p>«Стандартный» гребок «Торпеда»</p> <p>«Контр-торпеда»</p> <p>Положение «Группировка»</p> <p>Элемент «Фламинго»</p> <p>Элемент «Парус» на спине</p>	2		2	
61		<p>Развитие координации</p> <p>Поворот «маятник»</p> <p>Передвижение:</p> <p>«Стандартный» гребок «Торпеда»</p> <p>«Контр-торпеда»</p> <p>Группировка</p> <p>Элемент «Фламинго»</p> <p>Элемент «Парус» на спине</p>	2		2	
62		<p>Развитие гибкости</p>	2		2	

		<p>Кроль на груди, гребок</p> <p>Передвижение: «Стандартный» гребок «Торпеда» «Контр-торпеда» Группировка Элемент «Фламинго» Элемент «Парус» на спине</p>				
63		<p>Развитие физических качеств: гибкости</p> <p>Кроль на груди, гребок</p> <p>Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди «Оборот назад в группировке»</p> <p>Прогиб у неподвижной опоры</p>	2		2	
64		<p>Развитие физических качеств: гибкости</p> <p>Кроль на груди, гребок</p> <p>Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди «Оборот назад в группировке»</p> <p>Прогиб у неподвижной опоры</p>	2		2	
65		<p>Развитие гибкости</p> <p>Кроль на груди, гребок</p> <p>Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди Прогиб у неподвижной опоры</p>	2		2	

66		<p>Развитие гибкости</p> <p>Кроль на груди, гребок</p> <p>Все передвижения Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди</p> <p>Прогиб у неподвижной опоры Обучение элементу «Эгбите»</p>	2		2	
67		<p>Развитие гибкости</p> <p>Кроль на груди, гребок</p> <p>Все передвижения Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди Элемент «Оборот назад в группировке»</p> <p>Прогиб у неподвижной опоры Обучение элементу «Эгбите»</p>	2		2	
68		<p>Развитие гибкости</p> <p>Кроль на груди, гребок</p> <p>Все передвижения</p> <p>Элемент «Оборот назад в группировке»</p>	2		2	
69		<p>Подводящие упражнения к кролю на груди</p> <p>Кроль на груди в полной координации</p> <p>Все передвижения; Элементы: «Парус» на спине «Парус» на груди «Оборот назад в группировке»</p> <p>Прогиб у неподвижной опоры</p>	2		2	

			Обучение элементу «Эгбите»				
70			<p>Подводящие упражнения к кролю на груди</p> <p>Кроль на груди в полной координации</p> <p>Все передвижения; Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди Элемент «Оборот назад в группировке» Прогиб у неподвижной опоры Обучение элементу «Эгбите»</p>	2		2	
71			<p>Выполнение контрольных нормативов : гибкость,растяжка</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: передвижения, элемент «Парус» на спине, элемент «Парус» на груди, Элемент« Оборот назад в группировке».</p>	2		2	
72			<p>Выполнение контрольных нормативов: Сила, координация движений</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: элемент «Эгбите» элемент «Фламинго» Сочетание изученных элементов и передвижений.</p>	2		2	

			Итого	144	10	134	
--	--	--	--------------	------------	-----------	------------	--