



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №345  
Невского района Санкт-Петербурга**

192174, Санкт-Петербург

Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2, литер А

ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43

Email: [school345@spb.edu.ru](mailto:school345@spb.edu.ru)

[http:// school345spb.ru](http://school345spb.ru)

«Принята»

Решением Педагогического совета

ГБОУ школы № 345

Протокол № 10 от 05.06.2020г.

«Утверждена»

Приказом директора ГБОУ школы №345

Невского района Санкт-Петербурга

Приказ № 128 от 08.06.2020г.

А.И. Лазарев



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«АКВААЭРОБИКА»**

**Возраст учащихся: от 15 лет и старше**

**Срок реализации – 1 год, 72 часа**

Разработчик – авторский коллектив  
ГБОУ школы № 345

Санкт-Петербург  
2020г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Название структурного элемента</b>	<b>Страницы</b>
1.	Пояснительная записка	3-6
2.	Учебный план	7-8
3.	Календарный учебный график	8
4.	Рабочая программа	9-12
5.	Оценочные и методические материалы	14-16

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию учащихся. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению учащихся, укрепляющий их нервную систему.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать учащихся. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для учащихся с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа кроме занятий аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

**Отличительной особенностью программы** является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

**Адресат программы.**

**Категория занимающихся:** 15 лет и старше.

**Цели программы** направлены на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;
- обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде;

- способствовать получению знаний, умений и навыков аквааэробики для оздоровления организма учащихся, профилактики заболеваний, а также получения навыков нахождения в воде.

#### **Задачи:**

##### *обучающие:*

- обучить упражнениям аквааэробики с предметами, без предметов, у неподвижной опоры;

##### *развивающие:*

- повышение функционального состояния всех систем и организма в целом средствами аквааэробики с оздоровительной направленностью занятий;
- способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, среди которых остеохондроз, варикозное расширение вен, гипертония;

##### *воспитательные:*

- воспитывать волевые качества, умение добиваться поставленной цели.

Программа составлена из отдельных блоков, выстроенных в порядке от простейших упражнений без опоры до сложных связок с использованием различного аква-оборудования. Занятия групповые, включают в себя:

1. Теоретические: устное изложение материала, объяснение, рассказ.
2. Наглядные: показ движений, связок и комплексов упражнений, работа по образцу.
3. Практические: отработка движений индивидуально, в сцеплении; тренировка навыков.

#### **Условия реализации программы**

**Срок реализации:** 1 год

Заниматься аквааэробикой может каждый прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа составлена из отдельных блоков, выстроенных в порядке от простейших упражнений без опоры до сложных связок с использованием различного аква-оборудования. Заниматься следует не реже двух раз в неделю.

Количество занимающихся в группе до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (2 часа в неделю).

Количество часов в год: 72 ч.

Занятия групповые, включают в себя:

1. Теоретические: Устное изложение материала  
Объяснение  
Рассказ
2. Наглядные: Показ движений, связок и комплексов упражнений  
Работа по образцу
3. Практические: Отработка движений индивидуально, в сцеплении  
Тренировка навыков

## **Кадровое обеспечение программы**

Уровень квалификации педагогических работников школы соответствует квалификационным характеристикам, представленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКС), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Аттестация педагогических работников ГБОУ школы № 345 в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 49) проводится, в целях подтверждения их соответствия занимаемым должностям, либо в целях установления квалификационной категории на основе оценки их профессиональной деятельности, с учетом желания педагогических работников, один раз в пять лет аттестационной комиссией.

Непрерывность профессионального развития. Каждые 3-5 лет педагогические работники школы повышают квалификацию на курсах повышения квалификации.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Оборудованный оздоровительный бассейн
2. Аэробный зал
3. Спортивный инвентарь (аква-палки, доски, мячи)

## **Планируемые результаты освоения программы:**

Планируемыми результатами освоения программы является:

*Личностные:*

- развитие творческого потенциала и личностного роста учащегося;

*Метапредметные:*

- расширение кругозора у учащихся;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;

*Предметные:*

- сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышение динамики развития движений в воде;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

## Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения (программа может усваиваться с любого уровня)	Показатели		Целеполагание (формирование целей)	Требование к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальное количество часов по программе (в год)		
Общекультурный	1-2 года	до 144 час.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся;</li> <li>• Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном и физическом совершенствовании;</li> <li>• Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;</li> <li>• Организацию их свободного времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение прогнозируемых результатов программы.</li> <li>• Презентация результатов на уровне организации.</li> </ul>
Базовый	2-3 года	до 288 час.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание условий для личностного самоопределения и самореализации;</li> <li>• Обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе;</li> <li>• Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;</li> <li>• Развитие у учащихся мотивации к творческой деятельности интереса к научной и научно-исследовательской деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение прогнозируемых результатов программы;</li> <li>• Презентация результатов на уровне района, города;</li> <li>• Участие учащихся в районных и городских мероприятиях;</li> <li>• Наличие призёров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.</li> </ul>
Углублённый	От 3-х лет	до 432 час.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие у учащихся интереса к научной и научно-исследовательской деятельности;</li> <li>• Формирование личных качеств и социально-значимых компетенций;</li> <li>• Создание условий для профессиональной ориентации;</li> <li>• Повышение конкурентоспособности выпускников на основе высокого уровня полученного образования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоение прогнозируемых результатов программы;</li> <li>• Презентация результатов на уровне города;</li> <li>• Участие учащихся в городских и всероссийских мероприятиях;</li> <li>• Наличие призёров и победителей в городских конкурсных мероприятиях;</li> <li>• Наличие выпускников, продолживших обучение (по профилю).</li> </ul>

## Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие. Формирование знаний об аквааэробике	1	1	–	Дискуссия, беседа, опрос в свободной форме
Вводное занятие. Формирование знаний о методике занятий аквааэробикой	1	1	–	Дискуссия, беседа, устный опрос
Обучение технике выполнения упражнений без предметов	10	–	10	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Обучение технике выполнения упражнений с досками	10	–	10	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Обучение технике выполнения упражнений с аква-палкой	9	–	9	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя.
Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Открытое занятие для родителей
Обучение технике выполнения упражнений с двумя аква-палками	10	–	10	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Обучение технике выполнения упражнений с мячами	9	–	9	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие подвижности суставов для освоения упражнений аквааэробики	3	–	3	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие скоростно-силовых качеств для освоения упражнений аквааэробики	3	–	3	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие скоростной выносливости для освоения упражнений аквааэробики	2	–	2	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Развитие координационных способностей для освоения упражнений аквааэробики	3	–	3	Выполнение упражнений, визуальный контроль

				преподавателя
Упражнения, способствующие коррекции осанки	3	-	3	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Упражнения, способствующие профилактике остеохондроза позвоночника	3	-	3	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	Открытое занятие для родителей
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

### Календарный учебный график

<i>Название реализуемой дополнительно и общеобразовательной программы</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Категория слушателей</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
«Аквааэробика»	1 год	15 лет и старше	01.10.2019	30.05.2020	36	72	2 раза в неделю





Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 345  
Невского района Санкт-Петербурга**

192174, Санкт-Петербург

Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2, литер А

ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43

Email: school345@spb.edu.ru

[http:// school345spb.ru](http://school345spb.ru)

«Принята»

Решением Педагогического совета

ГБОУ школы № 345

Протокол № 10 от 05.06.2020г.

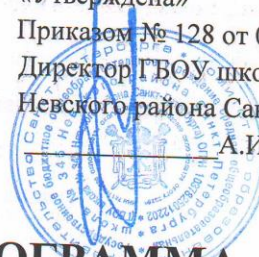
«Утверждена»

Приказом № 128 от 08.06.2020г.

Директор ГБОУ школы № 345

Невского района Санкт-Петербурга

А.И. Лазарев



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе**

**«АКВААЭРОБИКА»  
на 2020/2021 учебный год**

**Возраст учащихся: от 15 лет и старше**

**Срок реализации: 1 год**

Разработчик(и) – Жданова Н.М  
педагог дополнительного образования  
ГБОУ школы № 345

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Задачи:**

*обучающие:*

- обучить упражнениям аквааэробики с предметами, без предметов, у неподвижной опоры;

*развивающие:*

- повышение функционального состояния всех систем и организма в целом средствами аквааэробики с оздоровительной направленностью занятий;
- способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, среди которых остеохондроз, варикозное расширение вен, гипертония;

*воспитательные:*

- воспитывать волевые качества, умение добиваться поставленной цели.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Планируемыми результатами освоения программы является:

*Личностные:*

- развитие творческого потенциала и личностного роста учащегося;

*Метапредметные:*

- расширение кругозора у учащихся;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;

*Предметные:*

- сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышение динамики развития движений в воде;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

### **Особенности обучения**

Срок реализации: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (2 часа в неделю).

Количество часов в год: 72 часа

Программа составлена из отдельных блоков, выстроенных в порядке от простейших упражнений без опоры до сложных связок с использованием различного аква-оборудования. Занятия групповые, включают в себя:

1. Теоретические: устное изложение материала, объяснение, рассказ.
2. Наглядные: показ движений, связок и комплексов упражнений, работа по образцу.
3. Практические: отработка движений индивидуально, в сцеплении; тренировка навыков

### Календарно-тематический план

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
1-2	Вводное занятие. Освоение с водой	2	октябрь	
3-4	Техника выполнения упражнений без предмета	2	октябрь	
5-6	Техника выполнения упражнений без предмета	2	октябрь	
7-8	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	октябрь	
9-10	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	октябрь	
11-12	Техника выполнения упражнений с мячами	2	ноябрь	
13-14	Техника выполнения упражнений с мячами	2	ноябрь	
15-16	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	ноябрь	
17-18	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	ноябрь	
19-20	Интервальная тренировка	2	ноябрь	
21-22	Интервальная тренировка	2	декабрь	
23-24	Техника выполнения упражнений с мячами	2	декабрь	
25-26	Техника выполнения упражнений с мячами	2	декабрь	
27-29	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	3	декабрь	
30	Контрольное занятие	1	декабрь	
31-32	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	январь	
33-34	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	январь	
35-36	Интервальная тренировка	2	январь	
37-38	Интервальная тренировка	2	январь	
39-40	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	февраль	
41-42	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	февраль	
43-44	Техника выполнения упражнений с мячами	2	февраль	

45-46	Техника выполнения упражнений с мячами	2	февраль	
47-48	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	февраль	
49-50	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	март	
51-52	Интервальная тренировка	2	март	
53-54	Интервальная тренировка	2	март	
55-56	Техника выполнения упражнений с мячами	2	март	
57-58	Техника выполнения упражнений с мячами	2	март	
59-60	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	апрель	
61-62	Техника выполнения упражнений с аква-гантелями	2	апрель	
63-64	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	апрель	
65-66	Техника выполнения упражнений с аква-палками	2	апрель	
67-68	Интервальная тренировка	2	май	
69-72	Контрольные и итоговые занятия	4	май	
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>		

## Содержание программы

### Вводное занятие

Содержание, расписание, цели и задачи, особенности водных занятий аэробики.

### Техника безопасности

Правила техники безопасности. Пояснить необходимость их соблюдения, какие последствия могут быть в случае не соблюдения. Выучить и выполнить правила техники безопасности во время всего периода занятий.

**Обучение базовым движениям аквааэробики в условиях мелкого бассейна.** Ходьба, выпады, бег на месте, прыжковые упражнения. Упражнения с продвижением вперед, назад, поворотами вокруг своей оси. Осуществляется адаптация к водным условиям, чувству «взвешенности» организма, формирование «чувства воды».

**Обучение упражнениям аквааэробики с применением аква-палки в условиях мелкого бассейна.**

Упражнения в сочетании с движениями рук, различными хватами палки. Проплывание дистанций с различными положениями палки. Основное применение аква-палки обеспечивает разнообразие упражнений и направленность на определенные мышечные группы: хваты палки, гребковые движения палкой, вис и сед на палке, палка сзади, палка перед грудью.

**Обучение упражнениям аквааэробики с мячом в условиях мелкого бассейна.** Основные положения мяча: хват мяча руками, мяч между ног. Данные упражнения обеспечивают

развитие межмышечной координации, формирование навыков движения в воде, развитие динамической силы мышц груди, плечевого пояса, приводящих и отводящих мышц бедер.

### **Обучение упражнениям аквааэробики с применением гантелей в условиях мелкого бассейна.**

Упражнения направлены на развитие таких качеств, как скоростно-силовые, скоростная выносливость, развитие подвижности суставов плечевого пояса.

### **Обучение комплексам упражнений.**

Базовые упражнения, упражнения с предметами объединяются в связки, которые в свою очередь объединяются в комплексы упражнений. Вследствие выполнения повышается уровень функционального состояния, координационных качеств, тренировка сердечнососудистой системы.

## Оценочные и методические материалы

### Педагогические методики и технологии, используемые при реализации программы:

Название	Цель	Сущность	Механизм
<b>Проблемное обучение</b>	Развитие познавательной активности, творческой самостоятельности учащихся	Последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных задач, разрешая которые обучаемые активно усваивают знания	Поисковые методы; постановка познавательных задач
<b>Развивающее обучение</b>	Развитие личности и ее способностей	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и их реализацию	Вовлечение обучаемых в различные виды деятельности
<b>Дифференцированное обучение</b>	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Усвоение программного материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного	Методы индивидуального обучения
<b>Активное обучение</b>	Организация активности	Моделирование предметного и социального содержания учебной (профильной, профессиональной) деятельности	Методы активного обучения
<b>Обучение развитию критического мышления</b>	Обеспечить развитие критического мышления посредством интерактивного включения учащихся в образовательный процесс	Способность ставить новые вопросы, вырабатывать разнообразные аргументы, принимать независимые продуманные решения	Интерактивные методы обучения; вовлечение учащихся в различные виды деятельности; соблюдение трех этапов реализации технологии: вызов (актуализация субъектного опыта); осмысление; рефлексия

Оценивание уровня освоения программы учащимися происходит по итогам полугодия по трем уровням: высокий, средний и низкий (Приложение 1). При оценивании учащихся учитывается техника выполнения тестовых упражнения, скорость движения, понимание

инструкции и знание названия упражнений. После итогового контроля тренер дает рекомендации родителям для дальнейшего обучения.

### Литература

1. Шибалкина М.Г. Занятия гидроаэробикой : Учеб.пособие / СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2017. - 39с. : ил.
2. Федорова А.Ю. Технология проведения занятий гидроаэробикой : дис. канд. пед. наук / СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2018. - 170с. : ил.
3. Шибалкина М.Г. Влияние занятий гидроаэробикой на психологическое состояние занимающихся// Научные исследования и разработки в спорте : Вестник аспирантуры /СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб. 2018. - Вып.3.-С.90-95.
4. Шибалкина М.Г. Содержание программы подготовки инструкторов гидроаэробики // Проблемы повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях: Материалы Всерос.науч.-практ.конф.,СПб.,17-18 июня 2014/СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2018. - С.47-49.
5. Шибалкина М.Г. Гидроаэробика для женщин // Научные исследования и разработки в спорте : Вестник аспирантуры /СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2017. - Вып.5.-С.84-90.
6. Меньшуткина Т.Г. Гидроаэробика : Основы начального уровня подготовки инструкторов // Адаптивная физическая культура. - 2018. - N 1.- С.42-44.
7. Кукоба Т.Б. Влияние занятий гидроаэробикой на физическое состояние женщин // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: материалы науч.-практ.конф. - Омск, 2017. - С. 211-212.
8. Меньшуткина Т.Г. Гидроаэробика: модно и очень полезно // Адаптивная физическая культура. - 2018. - N 1.- С.6-7.
9. Петров А.А. Гидроаэробика как фактор повышения физической работоспособности лиц, страдающих остеохондрозом позвоночника // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 35-летию ВЛГАФК, 9-10 ноября 2015 года/ Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2018. - С. 317-326.

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и способов плавания.

<b>№ п/п</b>	<b>Плавательные движения</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
1.	Упражнения без предметов	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
2.	Упражнения с досками	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
3.	Упражнения с аквапалками	Практически без ошибок. Имеются нарушения ритма.	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
4.	Упражнения с двумя аквапалками	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
5.	Упражнения с мячами	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
6.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Практически без ошибок. Затянутый вдох.	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
7.	Упражнения для развития скоростной выносливости	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание.	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания
8.	Упражнения на развитие координационных способностей	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде	Нет согласования движения рук, ног и дыхания