ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____Е.В. Андреева
Приказ от 01.09.2026 г. № 148

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:1FCE28617FB7CDEF5FACD7090937F4B159A6B47
Владелец: **Андреева Евгения Васильевна**
Действителен: с 27.11.2025 по 20.02.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Синхронное плавание»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 8-10 лет

Разработчик программы: Федюкова С.А.

Санкт-Петербург
2026 год

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы «Синхронное плавание»

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, Уставом образовательного учреждения, а также локальными нормативными актами учреждения.

Федеральный уровень

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023);
- внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»// Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
- Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Мин. просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 - отменяет действие пр. № 196
- образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 (до 01.09.2023)
- Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых //Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

Региональный уровень

- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р.

Уровень учреждения

- Изменения в Устав ГБОУ школы №55 Приморского района Санкт-Петербурга утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.06.2022 № 1094-р.

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что синхронное плавание обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта: красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. Движения в воде выполняются выразительно, что требует от спортсменок не только отличного умения плавать, пластики движений, но и творческого отношения к выбору музыкального сопровождения.

Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, тем более на развивающийся детский организм. Занятия плаванием оказывают благотворный, закаливающий эффект, являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Взвешенное состояние тела в воде позволяет укрепить не только скелетные и двигательные мышцы, корректировать его осанку, развивать его физические качества, но и научить его разумно двигаться в воде с наименьшей затратой своих сил. Занятия плаванием оказывают на учащихся благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные
эмоции.

Погружение в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию. Занятия плаванием создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, изначально нацеленный на создание зрелищности, пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта – красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. Синхронное плавание – один из видов спорта, включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Синхронное плавание - художественный вид спорта, оно воспитывает не только спортивное, но и танцевальное, артистическое мастерство.

Повороты, наклоны, прыжки, ритмичные движения — это танец. Это первичное искусство – самое физическое и самое личное. Мы используем наши руки, чтобы рисовать картины на холсте или создавать формы из камня, а танец, требует всего нашего тела, которое движется в пространстве легко и красиво. Красивая осанка, лёгкость в движениях, уверенность и внутренняя свобода – всё это дают занятия по хореографии, и учиться этому нужно с детства.

Хореографическая подготовка – это не только танцевальная подготовка в различных стилях. Сюда входят общеразвивающие упражнения, художественная гимнастика, акробатика, растяжки, силовые упражнения, специальные упражнения синхронного плавания, подготовительные упражнения по освоению воды. Такая хореографическая подготовка стала неотъемлемой частью тренировочного процесса в синхронном плавании.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей (девочек) в возрасте 9-10 лет с начальным уровнем плавательной подготовки. На занятия допускаются желающие по заявлению от родителей или законных представителей при наличии справки о допуске к занятиям в бассейне. Обучающиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста об отсутствии противопоказаний занятий данным видом спорта. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка от врача о допуске к занятиям. Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности учащихся.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год составляет 32 часа. Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу (45 минут в воде). Группа формируется в составе от 8 человек.

Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Новизна дополнительной образовательной программы заключается во включении элементов синхронного плавания в образовательный процесс. Также введение элементов синхронного плавания в занятиях плаванием помогает решать проблему водобоязни, что способствует повышению уровня плавательной подготовленности.

Цель и задачи программы

Целью программы является физическое развитие обучающихся средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков. Повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности обучающихся на основе включения в методику обучения элементов синхронного плавания.

Достижение поставленной цели возможно через решение следующих задач

Обучающие задачи:

- обучить теоретическим и практическим знаниям, умениям, навыкам, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- обучить способности к рефлексии, самооценки;
- обучить способности к принятию решений и готовности брать на себя инициативу;
- обучить технике плавания и овладение основными навыками плавания;
- обучить основным элементам синхронного плавания;
- обучить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- обучить правилам соревнований в синхронном плавании;
- обучить основам передвижений по возрастным группам в синхронном плавании.

Развивающие задачи:

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координационных возможностей);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;

- развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в различные фигуры, ориентироваться относительно других детей);
- развитие способности воспринимать музыку, умение чувствовать ее ритм, темп, настроение;
- развивать технические умения, навыки;
- общее развитие организма, нормализации веса, коррекции фигуры и общему гармоничному развитию женского организма.

Воспитательные задачи:

- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к синхронному плаванию в частности;
- воспитание интереса к занятиям синхронным плаванием;
- воспитание эстетических чувств;
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Планируемые результаты реализации программы.

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Синхронное плавание» физкультурно-спортивной направленности обучающиеся достигают определенных результатов в различных видах плавательной подготовки, в основных элементах синхронного плавания.

Ожидаемые результаты в оздоровительном направлении:

1. Укрепление мышцы сердца;
2. Улучшение кровообращения в сосудах рук и ног;
3. Совершенствование дыхательного аппарата;
4. Профилактика и лечение нарушений осанки и сутулости, увеличение скорости роста;
5. Укрепление стопы ребёнка, предупреждение развития плоскостопия;
6. Повышение противостояния организма к различным заболеваниям.

Ожидаемые результаты в воспитательном направлении:

1. Преодоление определённых отклонений, например, чрезмерная застенчивость, нервозность;
2. Повышение жизнерадостности;
3. Воспитание мужественности.

Ожидаемые результаты в образовательном направлении:

1. Усвоение правил поведения на занятиях;
2. Соблюдение гигиенических требований;
3. Приобретение представления об основных свойствах воды (плотность, вязкость, прозрачность), о её выталкивающей и поддерживающей силы;
4. Умение безбоязненно и уверенно с помощью тренера и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Воспитание чувства ответственности;
- Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Соблюдение правил самоконтроля и безопасности во время плавания;

 Владеть способами спортивной деятельности;
 Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

 умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить их;
 формулировать для себя новые задачи в обучении и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения;
 владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в обучаемой и познавательной деятельности;
 умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
 овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
 понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
 добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в познавательной, творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

 развитие эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
 развитие пространственного мышления как формы эмоционально-ценностного освоения мира, самовыражения и ориентации;
 понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
 приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий синхронным плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

У детей должно быть развито:

-умение самостоятельно держаться на воде и выполнять плавательные упражнения с длительной задержкой дыхания;

-интерес и мотивация к занятиям синхронным плаванием;

-гибкость, пластичность, координация движений;

-умение ориентироваться в пространстве бассейна;

-умение выполнять плавательные движения синхронно, ориентируясь на действия других обучающихся;

-умение выполнять плавательные движения в соответствии с ритмом и темпом музыкального произведения;

-умение самостоятельно придумывать «танцевальные» движения в воде.

Учащиеся должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- представление о синхронном плавании, как о виде спорта;
- меры предосторожности на занятиях и правилами поведения в бассейне;
- способы плавания;
- правила гигиены;
- общие правила проведения соревнований по фигурам в синхронном плавании;
- основы здорового образа

жизни. Учащиеся должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, задерживать дыхание под водой;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- выполнять простые повороты всеми способами, старты для плавания кролем на спине и с тумбочки;
- выполнять фигуры «Дельфиник 1» (набор фигур выполняемый обучающимися на воде для оценки уровня подготовленности, без музыкального сопровождения)
- выполнять основные передвижения синхронного плавания с помощью гребковых движений руками и передвижения на эгбите лицом, спиной и боком по ходу движения;
- сочетать плавательные движения с передвижениями синхронного плавания;
- перемещаться в воде с предметом (мяч, нудлс, доска и др.), сохраняя рисунок композиции или меняя его;
- считать музыкальный ритм и выполнять изученные движения в воде под заданный счет и с музыкальным сопровождением;
- применять полученные знания для выполнения фигур и участия в показательных выступлениях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляться на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.)

Форма обучения – очная с возможным применением дистанционных технологий.

Особенности реализации

В программе используется модульный принцип. Работа ведется определенными периодами – циклами. В течении месяца педагог разучивает с обучающимися новый материал Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья – закреплению. Четвертая – усовершенствование пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, так как освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Условия набора и формирования групп.

Основной принцип формирования групп - возрастной. Комплектование групп происходит в начале учебного года. При комплектовании групп особое внимание уделяется плавательным умениям детей.

Наполняемость групп – 12 человек.

Условия набора в объединение «Синхронное плавание» по заявлениям родителей, законных представителей (после специального отбора на первый год обучения). Формирование групп детей для занятий синхронным плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков. Группы формируются одновозрастные.

Допускается дополнительный набор обучающихся в течении учебного года, на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Обязательно наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний занятий в бассейне.

Обучающиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста об отсутствии противопоказаний занятий данным видом спорта. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей, справка от врача о допуске к занятиям, приказ школы. Формирование групп и условия зачисления осуществляются на основании приказа школы.

Данные о посещаемости обещающихся ведутся в электронном журнале.

Формы и методы проведения занятий.

В реализации программы «Синхронное плавание» формы проведения тренировочных занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий – часто применяется при отработке технических действий (обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей); итоговая аттестация обучающихся. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма учащихся и условий занятий. Основные формы проведения занятий: традиционные и нетрадиционные (игры на воде, плавание нетрадиционными стилями, выполнение основных элементов синхронного плавания с/без музыкальным сопровождением).

Методы обучения.

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- *Словесные методы.* Рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, команды – содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.
- *Наглядные методы.* Показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Их использование помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.
- В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений. Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении упражнений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупреждать и исправлять ошибки.
- *Практические методы.* Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники

изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

- *Метод раздельного и целостного изучения техники плавания* (показ упражнения и отдельных его элементов).

Принципы обучения.

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что дает больший эффект, чем эпизодические.
2. *Доступность.* Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступными детям младшего школьного возраста.
3. *Активность.* Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.
4. *Наглядность.* Объяснение, сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д.
5. *Последовательность и постепенность.* Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним следует приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

Средства обучения.

Основными средствами обучения являются упражнения. В зависимости от задач, которые решаются при помощи этих упражнений, они делятся на следующие группы:

1. Упражнения, знакомящие детей с водой и её свойствами;
2. Игры в воде;
3. Упражнения для разучивания техники плавания;
4. Упражнения для разучивания основ в синхронном плавании;
5. Простейшие спады и прыжки в воду;
6. Общеразвивающие и специальные упражнения (выполняются на суше).

Формы и режим занятий.

Программа реализуется 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Один академический час равен 45 минут. Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Программа делится на две части:

- Хореографическая подготовка в зале.
- Плавательная подготовка в воде.

Материально-техническое обеспечение программы*:* для занятий требуется специально оборудованные помещения.

Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, санузел, зал с чашей.

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

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование:

-доски;

-мячи разного размера;

-плавательный инвентарь (круги разных размеров, пояса, нарукавники, нудлы, надувные игрушки разных размеров);
-мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение воду с головой и открывание глаз в воде;
-обручи для упражнений в воде.

Материально-техническое оснащение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми учебно-методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации программы.
Методическое обеспечение включает в себя:
- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту, по синхронному плаванию;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование.

Для оказания инструктивно-методической помощи подобран информационный материал – учебники по теории и методике физического воспитания, программы по видам спорта, медицины, методические пособия. Имеется компьютерная, видео техника, создана база визуальных средств обучения для успешной организации образовательного процесса.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников образовательного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития его креативности, интеллектуального потенциала.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:
- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Учебный план обучения

	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Вводное занятие, ознакомление с бассейном, водой.	1		1	Входящий

2	Общеразвивающие упражнения		2	2	Текущий
3	Подготовительные упражнения, дыхательные упражнения		1	1	Текущий
4	Растяжка		3	3	Текущий
5	Силовые упражнения		3	3	Текущий
6	Специальные передвижения в синхронном плавании с помощью гребков.		4	4	Текущий
7	Специальные упражнения (группировка, уголок, вертикаль)	0,5	4,5	5	Промежуточный
8	Фигуры и основные позиции в синхронном плавании	0,5	4,5	5	Текущий
9	Подводящие упражнения (балетная нога, стульчик, кувырок, группировка). Гребки.		5	5	Текущий
10	Закрепление пройденного материала		3	3	Итоговый
ИТОГО:		2	30	32	

УТВЕРЖДЕН
ИО директора ГБОУ школы №55
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Синхронное плавание»

Педагог: Федюкова София Александровна

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	26.05.2026	32	32	32	1 раз по 1 ак. ч. (1 ак.ч. = 45 минут)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель и задачи программы

Целью программы является физическое развитие обучающихся средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков.

Повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности обучающихся на основе включения в методику обучения элементов синхронного плавания.

Основные задачи программы:

Обучающие задачи:

- обучить теоретическим и практическим знаниям, умениям, навыкам, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- обучить способности к принятию решений и готовности брать на себя инициативу;
- обучить технике плавания и овладение основными навыками плавания;
- обучить основным элементам синхронного плавания;
- обучить основам передвижений по возрастным группам в синхронном плавании.

Развивающие задачи:

- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координационных возможностей);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в различные фигуры, ориентироваться относительно других детей);
- развитие способности воспринимать музыку, умение чувствовать ее ритм, темп, настроение;

Воспитательные задачи:

- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к синхронному плаванию в частности;
- воспитание интереса к занятиям синхронным плаванием;
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Планируемые результаты реализации программы.

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Синхронное плавание» физкультурно-спортивной направленности обучающиеся достигают определенных результатов в различных видах плавательной подготовки, в основных элементах синхронного плавания.

Ожидаемые результаты в оздоровительном направлении:

7. Укрепление мышцы сердца;
8. Улучшение кровообращения в сосудах рук и ног;
9. Совершенствование дыхательного аппарата;
10. Профилактика и лечение нарушений осанки и сутулости, увеличение скорости роста;
11. Укрепление стопы ребёнка, предупреждение развития плоскостопия;
12. Повышение противостояния организма к различным заболеваниям.

Ожидаемые результаты в воспитательном направлении:

4. Преодоление определённых отклонений, например, чрезмерная застенчивость, нервозность;
5. Повышение жизнерадостности;
6. Воспитание мужественности. Ожидаемые результаты в образовательном направлении:

5. Усвоение правил поведения на занятиях;
6. Соблюдение гигиенических требований;
7. Приобретение представления об основных свойствах воды (плотность, вязкость, прозрачность), о её выталкивающей и поддерживающей силы;
8. Умение безбоязненно и уверенно с помощью тренера и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Воспитание чувства ответственности;
- Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Соблюдение правил самоконтроля и безопасности во время плавания;
- Владеть способами спортивной деятельности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить их;
- формулировать для себя новые задачи в обучении и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в обучаемой и познавательной деятельности;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в познавательной, творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- развитие эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
- развитие пространственного мышления как формы эмоционально-ценностного освоения мира, самовыражения и ориентации; понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий синхронным плаванием с соблюдением правил техники безопасности и

профилактики травматизма.

У детей должно быть развито:

-умение самостоятельно держаться на воде и выполнять плавательные упражнения с длительной задержкой дыхания;

-интерес и мотивация к занятиям синхронным плаванием;

-гибкость, пластичность, координация движений;

-умение ориентироваться в пространстве бассейна;

-умение выполнять плавательные движения синхронно, ориентируясь на действия других обучающихся;

-умение выполнять плавательные движения в соответствии с ритмом и темпом музыкального произведения;

-умение самостоятельно придумывать «танцевальные» движения в воде.

Учащиеся должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- представление о синхронном плавании, как о виде спорта;
- меры предосторожности на занятиях и правилами поведения в бассейне;
- способы плавания;
- правила гигиены;
- общие правила проведения соревнований по фигурам в синхронном плавании;
- основы здорового образа

жизни. Учащиеся должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, задерживать дыхание под водой;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- выполнять простые повороты всеми способами, старты для плавания кролем на спине и с тумбочки;
- выполнять фигуры «Дельфиник 1» (набор фигур выполняемый обучающимися на воде для оценки уровня подготовленности, без музыкального сопровождения)
- выполнять основные передвижения синхронного плавания с помощью гребковых движений руками и передвижения на эгбите лицом, спиной и боком по ходу движения;
- сочетать плавательные движения с передвижениями синхронного плавания;
- перемещаться в воде с предметом (нудлс, доска и др.), сохраняя рисунок композиции или меняя его;
- считать музыкальный ритм и выполнять изученные движения в воде под заданный счет и с музыкальным сопровождением;
- применять полученные знания для выполнения фигур и участия в показательных выступлениях.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Синхронное плавание»

Общеразвивающие и специальная упражнения на суше

- **Вводный.**

Правила использования спортивного инвентаря. Оборудование в бассейне и в зале. Беседа о предотвращение травматизма на занятиях. Правила соблюдения гигиены.

- **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, сгибания и разгибания, вращения, махи. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для ног, махи, приседания, выпады. Прыжки и выпрыгивания. Упражнения в парах. Прыжки в длину, высоту.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с отягощением – поднимание, опускание, наклоны, повороты. Упражнения с резиной. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты и ловкости: ускорения, прыжки, выполнение сложно координационных движений, выполнение упражнения с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, стенке.

- **Силовые упражнения**

Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища. Силовые упражнения для рук, для ног. Упражнения на силу и гибкость спины.

- **Растяжка. Элементы художественной гимнастики.**

Упражнения на растяжку рук, ног. Шпагаты. Гимнастические мостики с положения лежа; с помощью шведской стенки; в парах; с положения стоя. Упражнения для развития гибкости. Имитационные упражнения на растяжку. Махи ногами. Выкруты, мост из положения лежа, шпагаты. Кувырки вперед. Равновесие на носках, одной ноге, ласточка. Складочки в парах, растягивание в парах. Упражнения на гибкость позвоночного столба.

Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания (на спине, на боку, на груди). Положение группировки, «паруса».

Стойка на лопатках..

- **Подводящие упражнения (балетная нога, стульчик, куворык, группировка). Гребки**

Техника выполнения гребков в синхронном плавании (характеристика, классификация, правила выполнения). Техника выполнения обязательных (классификационных) фигур (группировка, вращение в группировке, кувырок, парус на груди, парус на спине, балетная ного). Основные требования к технике исполнения фигур (темп, ритм, правильная геометрия, высота). Ошибки, пути и методы их устранения.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Синхронное плавание»

Плавательная подготовка

- **Вводный.**

Правило и техника безопасности на занятиях. Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Первичная диагностика ,набор в секцию синхронного плавания

- **Подготовительные упражнения, дыхательные упражнения.**

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

Большое внимание уделяется длительной задержке дыхания. В начале учимся задерживать дыхание на месте (ноги стоят на дне бассейне), затем усложняем и выполняем упражнения на задержку дыхания с продвижением на поверхности воды, под водой.

- **Техника плавания кролем на груди, на спине**

Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками. Движения ногами кролем в положении лежа, руки за головой прямые. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски. Движения руками кролем. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону). Согласование гребковых движений руками с дыханием. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

- Скольжение на спине с различным и.п. рук. Скольжение на спине с элементарными гребками рук. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем. Плавание с доской на спине - ноги кролем. Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

- **Специальные передвижения в синхронном плавании с помощью гребков.**

Процесс обучения в синхронном плавании начинается с освоения плавательных движений; модификаций спортивных способов плавания и вариативных проплывов; основных гребковых движений и специальных передвижений в воде; базовых позиций и простейших фигур.

Основные плавательные движения (спортивные способы плавания) постоянно присутствуют в начальном обучении и спортивной тренировке, составляя фундамент правильной техники синхронного плавания.

Используются модификации спортивных способов плавания: кроль на груди с высоко поднятой головой, брасс на груди с попеременной работой ног, плавание на боку, кроль на груди и на спине с вращением вокруг продольной оси. Применяются вариативные проплывы: передвижения по поверхности воды, проходы в вертикальном положении по поверхности воды («эгбита»).

Изучение основных гребков в синхронном плавании: плоский гребок (на месте в горизонтальном положении лежа на спине), продвигающие гребки – стандартный и обратный (выполнение гребков лежа в горизонтальном положении на спине с продвижением ногами/головой вперед), передвижение с помощью гребка «торпеда» (выполняется с продвижением на спине ногами вперед, руки выполняют гребок над головой). Специальные передвижения в вертикальном положении с помощью ног (эгбита).

Основные положения: на спине, на груди: спортсменка находится в горизонтальном положении на поверхности воды на спине/на груди. Туловище выпрямлено, ноги вместе, носки натянуты. Лицо обращено вверх. Руки выполняют стандартный гребок у бедер. с ногой, согнутой в колене (на груди и на спине): спортсменка находится в горизонтальном положении

на поверхности воды на спине/на груди, одна нога вытянута, а другая согнута в колене и прижата большим пальцем стопы на уровне колена другой ноги.

- **Фигуры и основные позиции в синхронном плавании**. **Постановка произвольной программы.**

Выполнение основных фигур синхронного плавания начального этапа обучения:

- группировка: и.п. горизонтальное положение тела на спине, затем одновременно две ноги «тянем» коленями к груди и возвращаемся в и.п.;
- парус: и.п. горизонтальное положение тела на спине, затем сгибаем одну ногу большим пальцем по ноге до колена и возвращаемся в и.п.
- вращение в группировке: фигура начинается из позиции «на спине». Спортсменка медленно сгибается в тазобедренных суставах, при этом колени и голова подтягиваются друг к другу на среднюю линию — в позицию «неплотная группировка». Затем выполняется вращение на 360° в горизонтальной плоскости, после чего — медленное выпрямление туловища и ног на поверхности воды. Фигура заканчивается в позиции «на спине».
- «Оборот назад в группировке»: Фигура начинается из позиции «на спине». Спортсменка принимает позицию группировки и$_л$ сохраняя ее, выполняет оборот назад на 360° вокруг поперечной оси (максимально близко к поверхности воды). Затем следует медленное выпрямление туловища и ног. Фигура заканчивается в позиции «на спине»;

- Позиция «угол вверх» или «балетная нога»: Лечь на спину, ноги положить на бортик бассейна, медленно сгибая одну ногу, принять позицию «с ногой, согнутой в коле не», а затем позицию «угол вверх», удержать 1 — 2 счета и вернуться в исходное положение. Затем усложняем и выполняем данное упражнение без опоры на бортик.

Создание произвольных композиций в синхронном плавании зависит от творческих способностей тренера и спортсменок. Структура композиции в синхронном плавании имеет свои закономерности. Программа должна быть равномерно насыщена сложными элементами и соединениями, при ее исполнении следует использовать всю площадь бассейна и стремиться к большому разнообразию надводных рисунков и подводных перестроений. В групповых программах уместно демонстрировать быструю и логичную смену рисунка. На начальном этапе используются простые перестроения (простые линии, диагональ, круг).

- **Игры и развлечения на воде.**

Обучая плаванию учащихся, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

Эстафетное плавание, догони меня, кто быстрей, свободное плавание, игры с мячом, кто дольше под водой

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Синхронное плавание»

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		1	Обучение техники выполнения продвигающих гребков	текущий
2		1	Обучение длительной задержки дыхания на месте и с продвижением	текущий
3		1	Упражнения для развития гибкости в суставах с отягощением Техника работы ногами брасс попеременно на месте у опоры и с продвижением	текущий
4		1	Обучение техники работы ног в эгбите, техника выпрыгивания в эгбите	текущий
5		1	Техника выполнения плотной группировки на спине, повороты на 360 гр	текущий
6		1	Обучение техники прыжков в воду с борта солдатиком (с борта, с тумбы)	текущий
7		1	Обучение техники выполнения кувырка назад в плотной группировке	текущий
8		1	Обучение техники выполнения запятой, захода в угол	текущий
9		1	Обучение техники выполнения «паруса» на спине	текущий
10		1	Обучение техники выполнения «паруса» на груди	текущий
11		1	бучение техники прыжков в воду с борта солдатиком, щучкой (с борта, с тумбы)	текущий
12		1	Разучивание обязательных фигур «Дельфиник-1» (поворот в группировке в плоскости, кувырок назад, парус)	текущий
13		1	Разучивание обязательных фигур «Дельфиник-1» (поворот в группировке в плоскости, кувырок назад, парус)	текущий
14		1	Плавание на продвигающих гребках (стандартный)	текущий
15		1	Плавание на продвигающих гребках (обратный)	текущий
16		1	Плавание на продвигающих гребках (пропеллер)	текущий
17		1	Плавание на продвигающих гребках (торпеда)	текущий
18		1	Обучение техники опорного гребка (у неподвижной опоры, у подвижной опоры)	текущий
19		1	Обучение техники опорного гребка (без опоры, в фигурах)	текущий
20		1	Обучение технике выполнения «фламинго»	текущий
21		1	Обучение технике выполнения «балетной ноги»	текущий
22		1	Обучение технике выполнения «двойной балетной ноги»	текущий
23		1	Обучение технике выполнения «цапли»	текущий
24		1	Обучение технике выполнения «крана»	текущий
25		1	Обучение технике выполнения «вертикали»	текущий
26		1	Постановка произвольной программы (связки)	текущий

27		1	Постановка произвольной программы (связки)	текущий
28		1	Постановка произвольной программы (связки)	текущий
29		1	Постановка произвольной программы (связки) с музыкальным сопровождением	текущий
30		1	Постановка произвольной программы (связки) с музыкальным сопровождением	текущий
31		1	Закрепление пройденного материала	текущий
32		1	Закрепление пройденного материала. Сдача нормативов	текущий
	ИТОГО:	32		

Оценочные и методические материалы

Условием эффективной подготовки учащихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия. Определение уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировочного занятия.

Основными требованиями, предъявляемыми к контролю, являются его объективность, регулярность (интенсивность работы учащихся и длительность сохранения в памяти усвоенного материала во многом зависят от частоты и регулярности контроля), дифференцированный характер, а также ясность и четкость формулировки контрольных заданий.

В программе используется система контроля достижения детьми планируемых результатов (педагогическая диагностика), которая обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных образовательных результатов, и позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течении учебного года: две недели октября и последние недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений.

Цель диагностики: получить наиболее полную информацию об умениях и навыках, об особенностях физического развития детей.

Форма контроля: выполнение упражнения.
Получаемая в ходе диагностики информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Качество образовательных результатов обучающихся оценивается по разработанным нормативам, в соответствии с возрастными особенностями и согласно усвоению программы «Синхронное плавание».

Оценка результатов деятельности обучающихся проводится на начальном этапе работы по данной программе (входящий контроль) и к концу учебного.

Виды контроля	**Цель контроля**	**Формы и методы контроля**	**Срок**
Входящий	Уровень знаний и умения, сформированность навыков плавания	Выполнение упражнения. Наблюдение, беседа.	Октябрь 1-2 неделя
Итоговый	Уровень овладения знаниями и умениями, сформированность навыков плавания	Выполнение упражнения. Наблюдение, беседа.	май 2-3 неделя

Контрольные нормативы по программе
«Синхронное плавание»

№	Контрольные упражнения	Нормативы
1.	**Общая физическая подготовка в зале**	
1.	Лежа на спине перейти в положение сидя (раз)	2-8
2.	Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз)	2-8
3.	Наклон вперед с захватом ног (удержание, сек.)	4-10
4.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз)	4-10
2.	**Специальная физическая подготовка в зале**	
1.	Шпагаты (с пола, см): - правый - левый - поперечный	 0-20 0-20 0-30
2.	Гимнастический мост с положения лежа	Выполнить
3.	**Общая плавательная подготовка**	
1.	Плавание ногами кроль на груди	50 м б/у времени
2.	Плавание кроль на спине в полной координации	50 м б/у времени
3.	Плавание брасс на груди в полной координации	выполнить
4.	**Специальная плавательная подготовка**	
1.	Эгбите	25 м
2.	Ныряние под водой на задержку дыхания	10-15 м
3.	Стандартный гребок, 25 м	Выполнить технически правильно
5.	**Элементы синхронного плавания**	
1.	Выполнения обязательных фигур «Дельфиник-1» (оценка 0-10): - поворот на месте в группировке - кувырок назад в группировке - «парус» на спине - парус на груди	 3-7 3-7 3-7 3-7
6.	**Оценка тренера**	
1.	Перспективность к достижениям	0-2
2.	Способность к обучению	0-2
3.	Дисциплина	0-2
4.	Посещаемость	0-2
5.	Мотивация к занятиям	0-2

Список использованной литературы:

- Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
- Управление методической деятельностью спортивной школы: научн. - метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водянникова. - М.: Советский спорт, 2012.
- Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова. - М.: Советский спорт, 2012.
- Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.Н. Максимова. - М.: Советский спорт.

Перечень Интернет-ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации // URL: http://minsport.gov.ru/
- Федерация синхронного плавания России // URL: http://synchrorussia.ru/
- Федерация синхронного плавания Санкт-Петербурга // URL: https://synchro.spb.ru/
- Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга //URL: http://kfis.spb.ru/
- Олимпийский комитет России // URL: http://www.olympic.ru/
- Российское антидопинговое агентство // URL: http://www.rusada.ru/
- Министерство здравоохранения Российской Федерации //URL:https://www.rosminzdrav.ru/
- Спортивная Россия национальная информационная сеть //URL:http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/
- Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П. Ф. Лесгафта // URL: http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту // URL: http://lib.sportedu.ru/
- Библиотека международной спортивной информации // URL: http://bmsi.ru/