

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе по виду спорта синхронное плавание

Рабочая программа по синхронному плаванию:

- дополнительная предпрофессиональная программа «синхронное плавание»

Рабочая программа по синхронному плаванию разработана тренерами-преподавателями СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна».

Программа предпрофессиональной подготовки по синхронному плаванию для СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» разработана в соответствии с частью 4 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.» от 12 сентября 2013 года №730

Настоящая программа разработана для спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, и раскрывает комплекс параметров подготовки юных спортсменок на весь многолетний период тренировок, от этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства. Основное направление программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, навыков, умений в области физической культуры и спорта.

В структуру программы включены:

- основные цели и задачи
- режим тренировочной работы
- условия зачисления и перевода занимающихся на последующие года обучения
- программный материал по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической, морально-волевой)
- средства и методы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений,
- психологическая подготовка
- система восстановительных и воспитательных мероприятий

Программа предусматривает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменок-синхронисток, способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся, овладению основными двигательными навыками, имеющими прикладное значение, техникой и тактикой избранного вида спорта, всесторонней общей и специальной физической подготовкой, тем самым осуществляя принцип комплексной подготовки.

Программный материал изложен по годам и этапам обучения, обеспечивая в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост физического и технико-тактического мастерства, и в то же время позволяет в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей и одаренности спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, вариативно использовать учебный материал.

Специально-двигательная практика спортсменок-синхронисток включает разнообразные тренировочные упражнения и виды подготовки: обязательные и произвольные упражнения синхронного плавания, плавательную, хореографическую и акробатическую подготовку, элементы прыжков в воду - все это требует выработки комплексного подхода к оценке тренировочного процесса в синхронном плавании.

В программе разработаны контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности спортсменок.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по этапам, что позволяет тренерам выработать единое направление в комплексном подходе к оценке тренировочного процесса в синхронном плавании.

Специфика синхронного плавания предусматривает специальное оборудование и технический инвентарь для занятий на воде и в спортивном зале, а также обеспечение техники безопасности и предупреждение несчастных случаев на учебно-тренировочных занятиях.

Выполнение задач программы предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, переводных (контрольно-переводных) нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных соревнований; осуществление восстановительных мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

Программный материал представлен для каждого года (этапа) обучения.