Аннотация к программе дополнительного образования

«Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта прыжки в воду»

Программа предпрофессиональной подготовки по прыжкам в воду 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 культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года №730

Настоящая программа предназначена для подготовки прыгунов в воду в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (УТ) и группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуре и спорту, по общей физической подготовке, по прыжкам в воду, по другим видам спорта и подвижным играм, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В Олимпийском виде спорта «прыжки в воду» за последние годы произошли существенные изменения. Программы прыжков стали значительно сложнее. Изменились требования к оценке качества судейства прыжков. В программу соревнований включены новые дисциплины (синхронные прыжки с трамплина и вышки), что требует совершенствования системы многолетней подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса).

Основы спортивных достижений закладываются в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Проведенные исследования возраста и стажа занятий прыжками в воду свидетельствуют о том, что высокие спортивные результаты можно показать как в юном, так и в зрелом возрасте. В связи с этим возникла необходимость изменения минимальных возрастных границ и отмены возрастных ограничений для спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Основным же критерием для продолжения занятий данным видом спорта является не возраст, а выполнение спортсменами контрольных нормативов по СФП и технической подготовленности и их положительная динамика. А основными критериями для зачисления в группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства являются двигательные способности, выражающиеся в быстроте и точности освоения двигательных действий, физические данные спортсменов и уровень их спортивных достижений, а именно качество исполнения прыжков и сложность соревновательных программ.

Основой подготовки современных прыгунов в воду является высокий уровень развития специальных физических качеств. Для выполнения прыжков в оду необходимо обладать высоким уровнем развития специальных силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений. Поэтому основной задачей первых этапов подготовки является развитие специальных физических качеств прыгуна в воду.

Специальная двигательная подготовка прыгуна в воду, кроме непосредственно прыжков в воду, включает акробатические, гимнастические, хореографические упражнения и носит специфический характер. Это требует специального оборудования как для прыжков в воду в бассейне, так и для наземной подготовки и является необходимым условием для нормальной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предпрофессиональную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планам, рассчитанным на год (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия- 45 минут (академический час). Возраст воспитанников 6-18 лет.

Программа призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня высоких спортивных достижений.