

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОДНОЕ ПОЛО»

Формы обучения: Очная

Государственная аккредитация: Отсутствует

Языки, на которых осуществляется образование (обучение): Русский

Описание программы:

Синхронное плавание – водный вид спорта, сложно-координационный, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

С точки зрения двигательной практики синхронное плавание – многофункциональный вид спорта. Спортсмены высших спортивных разрядов быстро плавают, помимо навыков скоростного плавания имеют подготовку в области подводного плавания (ныряния в длину и глубину), водного поло, прыжков в воду и в различных областях пластики: хореографии, художественной гимнастики, акробатики, аэробики.

Собственная двигательная специфика вида, присущая только синхронному плаванию, заключается в умении работать в воде в обратной вертикали (вниз головой) с удержанием строго статичных поз, с выдерживанием вертикальной оси при исполнении вращений, погружений и всплытий и с соблюдением вертикальной плоскости при вычерчивании в пространстве корпусом и частями тела траекторий геометрических фигур.

Спортивные соревнования состоят из технической и длинной программы. В первом случае спортсмены выполняют определённые фигуры. В длинной программе никаких ограничений на музыкальную или хореографическую композиции нет.

Благодаря своей зрелищности, красочности и спортивности он культивируется во многих странах мира и включен в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов.

Спортивные дисциплины в синхронном плавании – соло (произвольная программа, техническая программа), дуэт (произвольная программа, техническая программа), дуэт-смешанный (произвольная программа, техническая программа), группа (произвольная программа, техническая программа), акробатическая группа, комби, фигуры.

Фигуры

Каждая спортсменка, принимающая участие в соло, дуэте, дуэте –

смешанном, группе должна выполнить четыре (4) фигуры.

Каждый спортсмен, принимающий участие в дуэте - смешанном должен выполнить четыре (4) фигуры.

Каждая спортсменка, соревнующаяся в комбинированной программе и акробатической группе, может выступать в спортивных соревнованиях фигур и делать четыре (4) фигуры.

Группы фигур для возрастных групп (15-18 лет, 13-15 лет, до 13 лет) выбираются техническим комитетом ФИНА каждые четыре (4) года.

Группы фигур для возрастных групп (10-9 лет, 9-8 лет, 8-7 лет) в зависимости от подготовленности спортсменов компонуется региональной спортивной федерацией каждые четыре (4) года.

Техническая программа, предварительные/ финал.

В технической программе каждые Соло, Дуэт, Дуэт - смешанный или Группадолжны выполнить обязательные элементы.

Программы исполняются под музыку.

Технические элементы выбираются техническим комитетом ФИНА каждыечетыре (4) года.

Произвольная программа, предварительные / финал.

Соло, Дуэт, Дуэт - смешанный и Группа должны быть представлены произвольными программами, которые могут состоять из любых фигур, их частей и проплывов, выполняемых под музыку.

Произвольная программа не предполагает ограничений в выборе музыки, содержания или хореографии.

Группа – произвольная программа должна содержать не более шести (6) акробатических поддержек.

Акробатические движения заканчиваются полным погружением всех участников, включая того, кто сверху.

Комби (комбинированная программа), предварительные / финал.

В состав комбинированной программы допускается от восьми (8) до десяти (10) участниц. Программа исполняется под музыку

Акробатическая группа, предварительные/ финал.

В состав акробатической группы допускается от восьми (8) до десяти (10) участниц, которые должны выполнить обязательные элементы. Программа исполняется под музыку. В акробатических движениях должны быть задействованы все спортсменки.

Акробатические движения заканчиваются полным погружением всех участников, включая того, кто сверху.

Обязательные элементы выбираются техническим комитетом ФИНА каждые четыре (4) года.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на НП – двух часов;
- на УТ этапе – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.