

Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду».

Направленность программы	Название программы	Описание образовательной программы	Возраст обучающихся (лет)	Срок реализации программы (лет)
Физкультурно-спортивная	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 22.11.2022 №1054, совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.</p> <p>Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости. Одна из приоритетных задач — подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд.</p> <p>Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексности, предусматривающая тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);</li> <li>- преемственность, определяющую последовательность освоения программного материала по</li> </ul>	с 7 до 17 лет и старше	12 лет

		<p>этапам подготовки и соответствие его требованиями высшего спортивного мастерства;</p> <p>- вариативности, предусматривающей в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных способностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием различных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.</p> <p>Программа включает несколько этапов: начальная подготовка, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.</p> <p>В программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, распределение объемов тренировочных нагрузок, участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>Основные формы осуществления спортивной подготовки: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</p> <p>Некоторые этапы программы и их задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• этап начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом, повысить уровень физической подготовленности, овладеть основами техники вида спорта «прыжки в воду».</li><li>• учебно-тренировочный этап: повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки в воду».</li><li>• этап совершенствования спортивного</li></ul>		
--	--	--	--	--

		<p>мастерства: дальнейшее совершенствование освоенных ранее прыжков в воду, овладение приёмами саморегуляции внутреннего состояния, воспитание волевых качеств, приобретение соревновательного опыта выступлений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• этап высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.</li> </ul> <p>Некоторые аспекты программы:</p> <p>Психологическая подготовка. Формирует личность спортсмена и межличностные отношения, развивает спортивный интеллект, психологические функции и психомоторные качества.</p> <p>Соревновательная подготовка. Совершенствует знания правил соревнований, формирует качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики действий, вырабатывает индивидуальный подход к разминке и настройке перед соревнованием.</p> <p>Инструкторская и судейская практика. Умение составлять конспекты тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов, их проведение. Приобретение судейских навыков в качестве судьи соревнований, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора.</p> <p>Теория и методика по видам спорта. Понятие спортивной тренировки как единого педагогического процесса формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств. Понятие о тренировочной нагрузке, тренировочных циклах.</p>		
--	--	--	--	--