

Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее - ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1095, с учетом части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607, определяющего условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, а также Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 325.

Программа предусматривает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, 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.

Синхронное плавание - водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание - один из самых утончённых и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся лёгкость, он является весьма требовательным - помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

Официальные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам:

- фигуры;
- соло;
- соло - техническая программа;
- соло - произвольная программа;
- дуэт;
- дуэт - техническая программа;
- дуэт - произвольная программа;
- дуэт – смешанный;
- дуэт - смешанный - техническая программа;
- дуэт - смешанный - произвольная программа;
- группа;

- группа - техническая программа;
- группа - произвольная программа;
- комби;
- акробатическая группа.

Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта. То есть вид спорта, изначально нацеленный на внимание зрительного зала, на создание спортивных зрелищных выступлений. По условиям проведения соревнований синхронное плавание – вариативное многоборье. Основная модель состязаний – розыгрыш комплектов медалей среди солистов, дуэтов, групп на чемпионатах и первенствах и борьба за Кубок, присуждаемый команде за лучшую сумму результатов во всех видах выступлений на кубковых соревнованиях. Кроме произвольных программ в ряде соревнований спортсмены выступают в обязательной программе.

Практика синхронного плавания уникальна. Она включает владение спортсменами широким арсеналом средств освоения водного пространства: умение исполнять все виды горизонтальных передвижений в воде (на груди, на спине, на левом и правом боку), продвигаясь во всех положениях вперед как головой, так и стопами; умение исполнять все виды вертикальных перемещений – в прямой (вверх головой) и обратной (вниз головой) вертикалях – и, наконец, умение соединять различные виды передвижений и перемещений в связки, каскады, двигательную мелодию (композицию).

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. В вертикальной плоскости различаются перемещения двух видов. К одному виду вертикальных перемещений относятся движения, исполняемые вверх головой и осуществляемые преимущественно за счет работы ног – стойки, ходьба в «эгбитэ», выпрыгивания. К другому – стойки, погружения (уходы под воду), винты и вращения (стойки и погружения с одновременными медленными или быстрыми вращениями корпуса вокруг вертикальной оси) и выталкивания (взрывные подъемы из-под воды), выполняемые вверх стопами и вниз головой за счет работы рук, не имеющие аналогов в других водных видах.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре синхронное плавание

развивается с 1993 года. В феврале 2011 года была зарегистрирована общественная организация «Федерация синхронного плавания Ханты-Мансийского автономного округа - Югры» (ОО «ФСПХМАО - Югры»). Сегодня синхронное плавание развивается в двух городах округа: городе Ханты-Мансийске и в городе Сургуте. Сборная команда автономного округа участвует в окружных, всероссийских, международных соревнованиях и Спартакиадах России. В основной состав сборных команд входят сильнейшие спортсменки автономного округа - неоднократные победительницы и призеры первенств, чемпионатов автономного округа, первенств и чемпионатов Уральского федерального округа, всероссийских соревнований по синхронному плаванию.