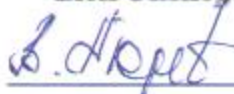




ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»  
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:

Член Экспертного совета

 /Егоров В.И. /

«15» июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель НМС МАН РС (Я)

 /Яковлева А.В./

Протокол №6  
«15» июня 2022 г.

СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ПЛАВАНИЕ»

Направление:

Спорт – плавание

Авторы программы:

Колесова К.К. – МСМК РФ, тренер по плаванию ГБУ РС (Я) «РССШ по плаванию»

Мазур Г.Н. – заместитель директора ГБУ РС (Я) «РССШ по плаванию»

Гуляев М.Д. – д.п.н., председатель постоянного комитета Государственного собрания (Ил Тумэн) РС (Я) по делам молодежи, физической культуре и спорту

Никаноров А.Е. – аналитик отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Целевая аудитория:

Юноши, девушки (до 18 лет)

## **Пояснительная записка**

Настоящая образовательная программа «Плавание» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта плавание, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта согласно Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "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", программам спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП, отобранных Экспертным советом Фонда на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 № 25, зарегистрировано в Минюсте России от 15.02.2018 г № 50049), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**Критерии отбора:** сильнейшие спортсмены по данному виду спорта Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

**Сроки проведения:** 12-23 августа 2022 г.

**Цель программы:** подготовка юных пловцов к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

**Учебно-тренировочные задачи,** решаемые в рамках программы по плаванию:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники и качество;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы  
«ПЛАВАНИЕ»  
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	12
3	Специальная физическая подготовка, техника-тактическая подготовка	20
4	Психологическая подготовка	4
Итого:		40 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
<b>12 августа 2022 года</b>			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. часа 15 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Теория	15 мин.		
Психология	15 мин.		
<b>13 августа 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Гантели, коврики, спортивный мяч.
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание. Силовые упражнения	Гантели, коврики, спортивный мяч.
Психология	15 мин.		
<b>14 августа 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Специальная физическая подготовка	1 акад. час	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание. Силовые упражнения	Гантели, коврики, спортивный мяч.
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание. Силовые упражнения	Гантели, коврики, спортивный мяч.
Психология	15 мин.		
<b>15 августа 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.

Теория	15 мин.		
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Коврик, зал.
Психология	15 мин.		
<b>16 августа 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Общая физическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Теория	15 мин.		
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 30 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Коврик, зал.
Психология	15 мин.		
<b>17 августа 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Общая физическая подготовка	30 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Технико-тактическая подготовка	30 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Коврик, зал.
Теория	30 мин.		
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 15 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание. Силовые упражнения	Гантели, коврики, спортивный мяч.
Психология	30 мин.		
<b>18 августа 2022 года</b>			
Отдых на природе			
<b>19 августа 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Технико-тактическая подготовка	30 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Коврик, зал.
Теория	15 мин.		
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 15 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание. Силовые упражнения	Гантели, коврики, спортивный мяч.
Психология	30 мин.		
<b>20 августа 2022 года</b>			
<b>Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Технико-тактическая подготовка	30 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Коврик, зал.
Теория	15 мин.		
<b>Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)</b>			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час	Упражнения для развития	Гантели, коврики,

подготовка	15 мин.	подвижности голеностопного сустава, растягивание. Силовые упражнения	спортивный мяч.
Психология	30 мин.		
<b>21 августа 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Технико-тактическая подготовка	30 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Коврик, зал.
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 15 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание. Силовые упражнения	Гантели, коврики, спортивный мяч.
Психология	30 мин.		
<b>22 августа 2022 года</b>			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Технико-тактическая подготовка	30 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Коврик, зал.
Теория	15 мин.		
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	1 акад. час 15 мин.	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание. Силовые упражнения	Гантели, коврики, спортивный мяч.
Психология	30 мин.		
<b>23 августа 2022 года</b>			
Общая физическая подготовка	1 акад. час 15 мин.	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Психология	15 мин.		
Теория	15 мин.		
Отъезд			

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 9.30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа); дневная тренировка 15:30 – 17:00 (90 минут (2 академических часа).

Общее время тренировок 4 академических часа в день – двухразовые тренировки и активный отдых.

## **Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.**

Для проведения тренировочных занятий с 12 по 23 августа 2022 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Колесова К.К. – МСМК РФ, тренер по плаванию ГБУ РС (Я) «РССШ по плаванию»
2. Никаноров А.Е.– аналитик отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

### **Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:**

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

### **Оценка результатов**

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

### **Ожидаемые результаты:**

- выполнение индивидуальных нормативов.

### **Сопровождение после окончания смены**

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

### **Межпрофильные мероприятия**

Юные пловцы проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

### **Условия проведения, требования к инфраструктуре**

1. Спортивный зал для общекомандных тренировок со специальным инвентарем по плаванию.
2. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
3. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;
4. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;
5. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега-С», компьютер, ноутбук.
6. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.