

ОТЧЕТ

о проведении профильной смены по направлению «Спорт» для одаренных в спорте детей – по виду спорта: плавание

Период: с 12 по 23 августа 2022 года

Тренер: Колесова Кюнная Кирилловна

Форма: очная

В период с 12 по 23 августа 2022 года на базе ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук РС (Я)» в с. Чапаево, Хангаласского улуса состоялась профильная смена для одаренных детей со стационарным пребыванием по направлению «Спорт» по виду спорта плавание. Всего участников составило 12 спортсменов в возрасте от 11 до 14 лет.

| № | Ф.И.О. | Дата рождения | Общеобразовательная школа | Город |
|-----|-------------------------------|---------------|--|-----------|
| 1. | Тапыев Михаил Александрович | 30.03.2008 | МОБУ СОШ №7 г. Якутск | г. Якутск |
| 2. | Васильев Никита Владиславович | 13.03.2009 | Физико-технический лицей | г. Якутск |
| 3. | Баишева Снежанна Никандровна | 19.01.2011 | МОБУ СОШ №31 г. Якутск | г. Якутск |
| 4. | Фомин Максим Семёнович | 10.10.2008 | Саха корейская школа г. Якутск | г. Якутск |
| 5. | Григорьев Владимир Дмитриевич | 10.01.2011 | МОБУ СОШ № 31 г. Якутск | г. Якутск |
| 6. | Ушницкий Богдан Юрьевич | 22.11.2008 | ЦГО гимназия г. Якутск | г. Якутск |
| 7. | Ушницкий Дамир Юрьевич | 22.11.2008 | ЦГО гимназия г. Якутск | г. Якутск |
| 8. | Лотов Артем Александрович | 22.06.2010 | МОБУ СОШ №12 г. Якутск | г. Якутск |
| 9. | Каймонов Степан Васильевич | 06.06.2008 | МОБУ СОШ №26 г. Якутск | г. Якутск |
| 10. | Попова Антонина Евгениевна | 18.12.2011 | МОБУ СОШ №17 г. Якутск | г. Якутск |
| 11. | Афанасьев Андрей Николаевич | 02.02.2011 | МОБУ СОШ № 21 г. Якутск | г. Якутск |
| 12. | Скрябина Елизавета Евгеньевна | 15.04.2009 | Технический лицей им. Н.Алексеевой г. Якутск | г. Якутск |



Прохождение образовательных программ по виду спорта плавание обеспечивала тренер Колесова Кюнняя Кирилловна – тренер по плаванию ГБУ РС (Я) «РССШ по плаванию» г. Якутск



Профильная смена была организована в рамках плана мероприятий Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей в Республике Саха (Якутия).

В течение смены юные спортсмены прошли тренировки под чутким руководством опытных тренеров республики по видам спорта, получили новые знания от лучших преподавателей Малой академии наук РС (Я) по математической логике, риторике делового общения, разговорному английскому, японскому языку, программированию, психологии, также навыки в творческой мастерской, брейкдансу, стрит-воркауту, вокальной студии, игре «Го» и предпринимательству. Были проведены мероприятия в честь Дня физкультурника и Дня государственного флага Российской Федерации.





Все запланированные мероприятия были реализованы. По итогам смены тренерам и спортсменам вручены сертификаты.



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 |
|---|-------------------------|--|-----------------------------------|
| 12 августа 2022 года | | | |
| 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. | | |
| 13 августа 2022 года | | | |
| 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. | | |
| 14 августа 2022 года | | | |
| 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. |

| | | | |
|---|------------------------|--|-----------------------------------|
| | | упражнения | |
| 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. | | |
| 15 августа 2022 года | | | |
| 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. | | |
| Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.) | | | |
| Технико-тактическая подготовка | 1 акад. час 30 мин. | Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание | Коврик, зал. |
| Психология | 15 мин. | | |
| 16 августа 2022 года | | | |
| 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. | | |
| Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.) | | | |
| Технико-тактическая подготовка | 1 акад. час 30 мин. | Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание | Коврик, зал. |
| Психология | 15 мин. | | |
| 17 августа 2022 года | | | |
| Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.) | | | |
| 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. | | |
| 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. | | |
| 18 августа 2022 года | | | |
| Отдых на природе | | | |
| 19 августа 2022 года | | | |
| 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 | Гантели, коврики, спортивный мяч. |

| | | | |
|---|------------------------|--|-----------------------------------|
| | | упражнения | |
| Психология | 30 мин. | | |
| 20 августа 2022 года | | | |
| 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. | | |
| 21 августа 2022 года | | | |
| 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. | | |
| 22 августа 2022 года | | | |
| 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. | | |
| 23 августа 2022 года | | | |
| 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.