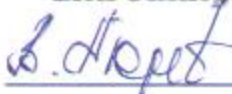




ГАУ ДО РС (Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»
Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей
Республики Саха (Якутия)

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»

(10-23 августа 2022 года)

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: 10-23 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	Общая физическая подготовка	8
2	Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	20
3	Технико-тактическая подготовка	24
4	Восстановительные мероприятия	4
Итого:		56 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
10 августа 2022 года			
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Имитационные упражнения, упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание резины	Резина, скакалка, коврики, зал.
11 августа 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, растягивание	Беговая дорожка, зал
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. часа	Круговая тренировка	Гантели, скакалка, скамейка, зал.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Имитационные движения руками, растягивание резины	Резина, коврики, гантели, зал.
12 августа 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, растягивание	Беговая дорожка, зал.
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. часа	Развитие взрывной силы мышц ног, силы мышц кора	Беговая дорожка, легкоатлетические барьеры, зал.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Имитационные движения руками, растягивание резины	Резина, коврики, гантели, зал.
13 августа 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	1 акад. час	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. часа	Кросс	Беговая дорожка, легкоатлетические барьеры, зал.

Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Технико-тактическая подготовка	2 академических часа	Имитационные движения руками, растягивание резины.	Резина, коврики, гантели, зал.
14 августа 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Технико-тактическая подготовка	2 академических часа	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Коврик, зал.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 академических часа	Круговая тренировка, спортивные игры	Гантели, коврики, скакалка, игровой мяч, зал.
15 августа 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 академических часа	Силовая тренировка, растягивание	Гантели, блины, грифы, тренажеры, коврики, зал.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Технико-тактическая подготовка	2 академических часа	Имитационные движения руками, растягивание резины	Резина, коврики, гантели, зал.
16 августа 2022 года			
Восстановительные мероприятия (180 минут (4 академических часа))			
Выезд на природу, отдых	4 академических часа	Игры	Игровой мяч, зал.
17 августа 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 академических часа	Круговая тренировка, спортивные игры	Гантели, коврики, спортивный мяч.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Технико-тактическая подготовка	2 академических часа	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Коврик, зал.
18 августа 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 академический час))			
Общая физическая подготовка	1 академический час	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Дневная тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 академических часа	Силовая тренировка, растягивание	Гантели, блины, грифы, тренажеры, коврики, зал.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 академических часа))			
Технико-тактическая подготовка	2 академических часа	Имитационные движения	Резина, коврики,

подготовка		руками, растягивание резины.	гантели, зал.
19 августа 2022 года			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. часа	Круговая тренировка, спортивные игры	Гантели, коврики, спортивный мяч.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Коврик, зал.
20 августа 2022 года			
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка	1 акад. часа	Кросс, ОФП, подвижные игры	Беговая дорожка, зал.
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. часа	Силовая тренировка, растягивание	Гантели, блины, грифы, тренажеры, коврики, зал.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Имитационные движения руками, растягивание резины	Резина, коврики, гантели, зал.
21 августа 2022 года			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Специальная физическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовки	2 акад. часа	Круговая тренировка, спортивные игры	Гантели, коврики, спортивный мяч.
Вечерняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, растягивание	Коврик, зал.
22 августа 2022 года			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Технико-тактическая подготовка	2 акад. часа	Имитационные движения руками, растягивание резины	Резина, коврики, гантели, зал.
23 августа 2022 года			
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 07:00 – 07:45 (45 минут (1 академический час); дневная тренировка 9.30 – 11:00 (90 минут (2 академических часа); вечерняя тренировка 15:30 – 17:00 (90 минут (2 академических часа).

Общее время тренировок 4 или 5 академических часов в день – трехразовые тренировки и активный отдых.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 10 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.