

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ПЛАВАНИЮ»
(ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»)



исполняющий обязанности директора
ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
Д.В. Телегин
«08» марта 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся на этапе совершенствование спортивного мастерства
на 2024 год

г.Краснодар
2024 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся на этапе совершенствование спортивного мастерства разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание», требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 1004.

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание» и составляет:

- этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно прошедших тренировочные этапы подготовки и выполнивших спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Продолжительность этапа до 3 лет. На данном и последующем этапе спортивная подготовка обучающегося идет на основании выполнения ими индивидуальных планов спортивной подготовки. Минимальное количество обучающихся для зачисления на этап – 7 человек.

Уровень спортивной квалификации:

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет). Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет). Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд». Минимальное количество обучающихся для зачисления на этап – 12 человек.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)*	Наполняемость (человек)**
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этап совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

Объем Программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20-28
Общее количество часов в год	1040-1456

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	- До 60 суток

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	8
Отборочные	2
Основные	4

Минимально допустимое общее количество часов в год по видам спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (час)	187-229
2.	Специальная физическая подготовка (час)	416-468
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	125-146
4.	Техническая подготовка (час)	187-229
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	31-135
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	21-42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	42-62
Общее количество часов в год		1040

Максимально допустимое общее количество часов в год по видам спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (час)	262-320
2.	Специальная физическая подготовка (час)	582-655
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	175-204
4.	Техническая подготовка (час)	262-320
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	44-189
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	29-58
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	58-87
Общее количество часов в год		1456

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.20	10.40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

№ п/п	Примерный перечень тем по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе совершенствования спортивного мастерства
1	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию
2	Нормы здорового образа жизни
3	Правила соревнований по плаванию
4	Теоретические основы судейства соревнований по плаванию
5	Современные рекорды в виде спорта «плавание»
6	Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия)
7	Контроль и самоконтроль в спорте
8	Психологическая подготовка в спорте
9	Антидопинговые мероприятия

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжительность этапа до 3 лет.

Основной задачей тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовании навыков в условиях соревновательной деятельности выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап высшего спортивного мастерства. Учебно-тренировочная работа осуществляется на основе индивидуального плана спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (на суше)

общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и в парах);

общая силовая подготовка;

изучение комплексов упражнений с использованием отдельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения;

легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки;

строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами: для рук, для плечевого пояса, для туловища, брюшного пресса и для ног;

упражнения с партнером;

упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, канат, брус, перекладина;

упражнения на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах);

спортивные и подвижные игры;

акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка

выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости;

специальные физические упражнения для развития координации, силовой выносливости, прыгучести;

упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника;

упражнения для развития скоростных способностей;

упражнения для развития гибкости;

растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением

и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи);

развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями;

имитационные упражнения;

совершенствование техники спортивных способов плавания;

плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу;

плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма;

плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8);

широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями;

выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности.

Техническая подготовка

упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами;

имитационные упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания, поиска индивидуальных особенностей техники;

отработка правильной техники стартов и поворотов с учетом требований правил вида спорта «плавание».

Тактическая подготовка

упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);

упражнения для развития активной и пассивной тактики;

упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период;

упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей;

упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании.

Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер)

В группах спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки являются формирование личности обучающегося, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов. Здесь особое значение приобретает изучение личностных характеристик обучающихся. Выявление свойств личности позволяет

проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу. На этой основе необходимо развивать морально-волевые качества характера, овладеть приемами самовнушения и саморегуляции состояния во время соревнований и тренировок, развивать мотивацию на достижение высших спортивных достижений.

В группах спортивного совершенствования возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с воспитательной работой, мероприятиями, способствующими формированию мировоззрения, активной жизненной позиции, идеологическому и нравственному воспитанию. Во время подготовки и выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психологического состояния обучающихся, морально-волевой мобилизации на предстоящие игры, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание взаимоотношений в команде, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива. Использование методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

- развитие чувства времени;
- упражнение «мысленная репетиция»;
- упражнения для развития тактического мышления;
- психологическая подготовка к старту;
- психологическое восстановление после нагрузок;
- упражнения аутогенной тренировки;
- психологическая подготовка к достижению высокого результата;
- метод домашних заданий.

Теоретическая подготовка по следующим темам

- Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию
- Нормы здорового образа жизни
- Правила соревнований по плаванию
- Теоретические основы судейства соревнований по плаванию
- Современные рекорды в виде спорта «плавание»
- Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия)
- Контроль и самоконтроль в спорте

Психологическая подготовка в спорте

Антидопинговые мероприятия

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Основной задачей тренировочного процесса на данном этапе является дальнейшее совершенствование специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки для достижения стабильных результатов по всем видам спортивной подготовки.

Структура годичного цикла на этапе высшего спортивного мастерства остается такой же, как и на этапе совершенствования спортивного мастерства. Учебно-тренировочная работа осуществляется на основе индивидуального плана спортивной подготовки.

Целями подготовки высшего спортивного мастерства является достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с соответственным весом и весом партнера).

Изучение комплексов упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки.

Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств – быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (с отягощениями, с предметами, на специальных приспособлениях).

Легкоатлетические упражнения:

Бег: бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 90 мин.

Прыжки в длину, в высоту (углубленное совершенствование техники и дальнейшее повышение спортивного результата).

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, водное поло.

Специальная физическая подготовка

Углубленная специализация.

Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий).

Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы).

Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений);

Дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ.

Повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций.

Техническая подготовка

упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лопатках и с тормозами;

имитационные упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания, поиска индивидуальных особенностей техники;

отработка правильной техники стартов и поворотов с учетом требований правил вида спорта «плавание».

Тактическая подготовка

упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью);

упражнения для развития активной и пассивной тактики;

упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период;

упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей;

упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании.

Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер)

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на обучающегося	1	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на обучающегося	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	1
4.	Кроссовки спортивные	штук	на обучающегося	1	1
5.	Купальник женский	штук	на обучающегося	2	1
6.	Носки	пар	на обучающегося	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	2	1
8.	Плапки (мужские)	штук	на обучающегося	2	1
9.	Полотенце	штук	на обучающегося	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	1	1
11.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1
12	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	3	1

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
	ССМ	
	Не ограничивается	
	Недельная нагрузка в часах 20-28	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах до 4	
	Минимальная наполняемость групп (человек) 7	
	Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	
	min кол-во часов	max кол-во часов
1.	187	262
2.	416	582
3.	125	175
4.	208	291
5.	31	44
6.	31	44
7.	42	58
Общее количество астрономических часов в год		1456

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика <i>(этап совершенствования спортивного мастерства)</i>	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту (для лиц достигшим возраста - 16 лет). 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика <i>(этап совершенствования спортивного мастерства)</i>	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное ведение дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов тестирования, анализ выступления на соревнованиях; - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора (уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися); - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года

3. Патриотическое воспитание обучающихся		В течение года
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в России, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию»
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГБУ ДО КК «СШОР по плаванию».
4. Развитие творческого мышления		В течение года
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания, толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщик; - расширение общего кругозора юных спортсменов

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия, посвященные борьбе с допингом в спорте	2 раза в год	Использование биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.
	Дистанционное обучение	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на официальном сайте РУСАДА с получением соответствующего сертификата.
Администрация учреждения и тренерско-преподавательский состав	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор
	Информационная работа «Основные аспекты антидопинговой пропаганды»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговую работу в ГБУ ДО КК «СПОР по плаванию»

План инструкторско-судейской практики

Год освоения программы	Знания и умения обучающихся		Кол-во часов
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>			
Весь период	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки. Знание основных правил соревнований по всем дисциплинам вида спорта «плавание». Привлечение к регулярному судейству соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Спортивный судья по спорту третьей категории»		21-25

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Первичное медицинское обследование</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта «плавание» (<i>углубленное медицинское обследование (УМО)</i>); - допуска обучающихся к занятиям после заболеланий, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (<i>дополнительные медицинские обследования</i>). 	<p>Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством</p>
Медико-биологические мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболелания или травмы; - контроль за питанием обучающихся (возмещение энергозатрат) и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников. 	<p>Проводятся <i>постоянно</i> в целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений</p>
Восстановительные мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления</p>	<ul style="list-style-type: none"> - в повседневном учебно-тренировочном процессе; - в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

План применения восстановительных средств на этапах многолетней спортивной подготовки

Этапы подготовки	Класс средств педагогические	Средства и методы
Этап совершенствования спортивного мастерства	педагогические	<p>Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки.</p> <p>Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса.</p> <p>Двигательные переклочки в программах занятий и микроциклов.</p> <p>Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Режим жизни и спортивной деятельности.</p> <p>Условия для тренировки и отдыха.</p> <p>Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом.</p> <p>Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха.</p> <p>Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.</p> <p>Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.</p> <p>Учет индивидуальных особенностей обучающихся.</p>
	медико-биологические	<p>Рациональное питание; Гидропроцедуры, баня, сауна.</p> <p>Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие.</p> <p>Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроакупунктура, ингаляция и другие.</p> <p>Фармакологические: БАД: витамины, минералы, адаптогены, иммуномодуляторы, антиоксиданты и другие.</p>
	психологические	<p>Психотерапия.</p> <p>Вербальные методы: самонастройка и другие.</p> <p>Аппаратные: акупунктура, электростимуляция и др.</p> <p>Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта, психопрофилактики, психорегулирующая тренировка.</p>

Учебно-тематический план

Вид подготовки	Объем подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Общая физическая подготовка	18% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период: Общая физическая подготовка (на суше) общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и в парах); общая силовая подготовка; изучение комплексов упражнений с использованием раздельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения; легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки; строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами: для рук, для плечевого пояса, для туловища, брюшного пресса и для ног; упражнения с партнером; упражнения на снарядах: гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, канат, брусья, перекладина; упражнения на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах); спортивные и подвижные игры; акробатические упражнения.</p>
Специальная физическая подготовка	40% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период: Специальная физическая подготовка выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости; специальные физические упражнения для развития координации, силовой выносливости, прыгучести; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника; упражнения для развития скоростных способностей; упражнения для развития гибкости; растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи); развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями; имитационные упражнения; совершенствование техники спортивных способов плавания; плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу; плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма; плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8); широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями; выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности.</p>

<p>Техническая подготовка</p>	<p>20% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Весь период: Техническая подготовка упражнения для развития аэробной и аэробно-анаэробной выносливости, специальной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал, плавание в лодках и с тормозами; имитационные упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания, поиска индивидуальных особенностей техники; отработка правильной техники стартов и поворотов с учетом требований правил вида спорта «плавание».</p>
<p>Теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>3% от годового объема подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Весь период: Тактическая подготовка упражнения или действия по задуманному плану (по раскладке, с определённой скоростью); упражнения для развития активной и пассивной тактики; упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; упражнения для совершенствования тактики в эстафетном плавании. Психологическая подготовка (носит индивидуальный характер): В группах спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки являются формирование личностных качеств, обладающего высокой психологической устойчивостью, волевыми качествами, настроен на достижение максимальных спортивных результатов. Здесь особое значение приобретает изучение личностных характеристик обучающихся. Выявление свойств личности позволяет проводить их коррекцию, формировать и совершенствовать свойства, значимые для спорта высших достижений: умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу в ситуациях повышенной ответственности, высокая соревновательная мотивация, серьезность и ответственность, способность к самоанализу. На этой основе необходимо развивать морально-волевые качества характера, овладеть приемами самовнушения и саморегуляции состояния во время соревнований и тренировок, развивать мотивацию на достижение высших спортивных достижений. В группах спортивного совершенствования возрастает значение тесной взаимосвязи психологической подготовки с воспитательной работой, мероприятиями, способствующими формированию мировоззрения, активной жизненной позиции, идеологическому и нравственному воспитанию. Во время подготовки и выезда на соревнования воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психологического состояния обучающихся, морально-волевой мобилизации на предстоящие игры, снятие эмоционального перевозбуждения, поддержание взаимоотношений в команде, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива. Использование методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей повышает достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах. развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; упражнения для развития тактического мышления; психологическая подготовка к старту;</p>

			<p>психологическое восстановление после нагрузок; упражнения аутогенной тренировки; психологическая подготовка к достижению высокого результата; метод домашних заданий.</p> <p>Теоретическая подготовка по следующим темам: Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию Нормы здорового образа жизни Правила соревнований по плаванию Теоретические основы судейства соревнований по плаванию Современные рекорды в виде спорта «плавание» Разбор технических элементов по плаванию (мультимедийные занятия) Контроль и самоконтроль в спорте Психологическая подготовка в спорте Антидопинговые мероприятия</p>
--	--	--	--