

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Дворец Спорта»

Рассмотрена и согласована на  
заседании педагогического совета  
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»

Протокол № 1  
от «14» 07 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО:

приказом  
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»

319 от «14» 07 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности по виду спорта «плавание»

Срок реализации программы 1 год

г. Когалым 2023 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
3. Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г. №28;
6. Устава и локальных нормативных актов МАУ ДО «СП Дворец спорта».

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

### Направленность Программы

Данная Программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для тренеров-преподавателей муниципального автономного учреждения дополнительного образования МАУ ДО «Спортивная школа «Дворец спорта». Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей по данной Программе обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

### Адресат Программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет, желающих заниматься выбранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий плаванием. А также для обучающихся, результаты прохождения спортивной подготовки которых не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

### Нормативная часть рабочей программы

| Год подготовки | Возраст для зачисления, лет | Число занимающихся в группе | Максимальное число количество учебных часов в неделю |
|----------------|-----------------------------|-----------------------------|--|
| СОГ            | 7-17                        | 15-20                       | 3  |

## Актуальность программы

Плавание — один из самых доступных и полезных видов спорта. К тому же плавание очень красивый и увлекательный вид спорта, который укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятность получения травмы здесь достаточно мала. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. Этот вид спорта является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему. Плавание немало важно для здоровья человека, т.к. вовремя занятий этим видом спорта очищается кровь, развивается дыхательная система, а также при занятиях плаванием кровь насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается. Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

### Отличительные особенности Программы

Программа предназначена для подготовки пловцов в возрасте пловцов 7-17 лет, которые не прошли индивидуальный отбор или не соответствуют требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по «Плаванию» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься выбранным видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

### Уровень освоения Программы

Программный материал предполагает базовый уровень освоения знаний, навыков и умений в виде спорта плавание. Дает возможность участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в соревнованиях различного уровня.

### Цель и задачи Программы

Основной целью Программы является овладение основами техники плавания, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий плаванием, укрепление здоровья и всестороннего физического развития.

#### Задачи Программы:

- привлечение занимающихся к систематическим занятиям спортом;
- создать оптимальные условия для физического и психического развития обучающихся, их самореализации;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся, необходимых для освоения техники плавания;
- сформировать навыки и умения, необходимые для занятия плаванием;
- совершенствовать приобретенные навыки и умения в плавании;

- отбор перспективных детей для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

#### Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения Программы можно считать, если обучающийся освоил общие сведения о виде спорта, знает правила личной гигиены, правила безопасного поведения во время занятий, правила соревнований. Умеет выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Имеет навыки и умения техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй), выполнения стартов и поворотов. Умеет использовать спортивный инвентарь по назначению.

#### Организационно-педагогические условия реализации программы

##### Язык реализации Программы

Образовательный процесс в Учреждении ведется на русском языке.

##### Формы обучения

Образовательный процесс осуществляется в очной форме. Допускается использование иных форм обучения: электронное обучение, обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

##### Особенности реализации программы

Особенности организации образовательного процесса.

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия по плаванию на спортивно-оздоровительном этапе.

Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся. Санитарных Правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно-оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

##### Условия набора и формирования группы

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «плавание». Поступающие предоставляют медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или

медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой, копию свидетельства о рождении, копию СНИЛС, согласие родителей (законных представителей) на посещение тренировочных занятий в условиях риска заражения коронавирусной инфекцией. Группы могут формироваться из детей разного возраста от 7 до 17 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий плаванием. Количество обучающихся в группе - большой бассейн-16 человек, малый бассейн-15 чел.

#### Формы организации и проведения занятий

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые спортивно-оздоровительные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

Спортивно-оздоровительные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 10-17 лет (включительно) окончание занятий допускается в 21.00 час. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должен превышать одного астрономического часа. Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки составляет 3 часа. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю – 3.

#### Материально-техническое оснащение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок и душевых, медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

#### Кадровое обеспечение

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в

области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Программный материал

Учебный план, рассчитанный на 39 недель спортивно-оздоровительных занятий

| № п/п | Разделы  | кол-во часов в год | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|-------|--|--------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| 1.    | Общая физическая подготовка                            | 108                | 8        | 8       | 8      | 7       | 7      | 7       | 7    | 7      | 7   |
| 2.    | Специальная физическая подготовка                      | 25                 | 2        | 3       | 3      | 3       | 2      | 3       | 3    | 3      | 3   |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях                     | 2                  |          |         |        | 1       |        |         |      |        | 1   |
| 4.    | Техническая подготовка                                 | 12                 | 1        | 2       | 2      | 1       | 2      |         | 3    | 1      |     |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8                  | 1        | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      |     |
| 6.    | Тестирование и контроль                                | 3                  | 1        |         |        | 1       |        |         |      |        | 1   |
|       | Общее количество часов в год/месяц                     | 117                | 13       | 14      | 14     | 14      | 12     | 12      | 14   | 12     | 12  |

## Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий

| Возраст обучающихся | Темы по теоретической подготовке        | Краткое содержание  |
|---------------------|---|---|
| 7-17 лет            | Общая физическая подготовка             | Плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.  |
|                     | Специальная физическая подготовка       | Развитие специфических качеств: силы, быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов.   |
|                     | Развитие выносливости                   | Плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание на задержку дыхания.   |
|                     | Развитие специальной силы               | Тренировки проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методами.<br>Плавание с лопатками, в ластах, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами выполнение стартов и прыжков в воду).  |
|                     | Развитие быстроты                       | Прыжки, старты, повороты, приемы спасания тонущих, подвижные игры водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 м в максимальном темпе; эстафеты.   |
|                     | Развитие ловкости и координации         | Водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости использование трюковых движений из синхронного плавания, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и др. плавание различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.  |
|                     | Развитие гибкости (активная, пассивная) |   |
|                     | Участие в спортивных соревнованиях      | Участие в контрольных соревнованиях.  |
|                     | Техническая подготовка                  |   |
|                     | Техника дыхания                         | Упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.); задержка дыхания на вдохе; выдох-вдох и задержка дыхания на выдохе; выдохи в воду. Продолжительный выдох в воду - упражнения по «пусканию пузырярей», открывание глаз под водой. Упражнения на согласованное движение рук, ног и дыхания. |
|                     | Техника скольжения                      | Проплывание отрезков в полной координации.<br>Скольжение на груди, скольжение на спине, скольжение на груди с различными положениями рук, скольжение на спине с различными положениями рук, скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др. Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук для освоения   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>рабочей позы пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка.</p> <p>Имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления);</p> <p>Имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).</p> <p>Средства и приспособления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с использованием опоры для обучения работе ног (держась за дорожку, бортик и др.);</li> <li>-с использованием средств и приспособлений, облегчающих плавание (доски, ласты);</li> <li>-с использованием средств и приспособлений, усложняющих плавание (различные виды гидротормозов, лопатки и др.);</li> <li>-без использования приспособлений.</li> </ul> <p>Способы выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-по элементам (упражнения с помощью одних ног (различными способами и с чередованием способов): упражнения на согласование дыхания и работы ног</li> </ul> <p>упражнения с помощью одних рук (различными способами и с чередованием способов): упражнения с чередованием ног, рук и дыхания (различными способами, с чередованием способов и совмещением разных способов, например, ноги брасс, руки кроль);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в полной координации (различными способами, например, баттерфляем или кролем на груди);</li> </ul> <p>Упражнения для выполнения поворота по знакам: подплывание (подход) с касанием (или без касания), вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность. Открытые и закрытые повороты.</p> |
| Техника поворотов                                       | <p><b>Поэтапное обучение техники стартов.</b></p> <p>Старт с тумбочки: подсед, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение, выход на поверхность.</p> <p>Старт из воды: отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение, выход на поверхность.</p>  |
| Техника стартов   | <p><b>Поэтапное обучение техники стартов.</b></p> <p>Старт с тумбочки: подсед, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение, выход на поверхность.</p> <p>Старт из воды: отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение, выход на поверхность.</p>  |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка |   |
| Тактическая подготовка                                  | <p>Грамотное распределение силы на учебно-тренировочной и соревновательной дистанциях. Равномерное прохождение дистанции, внезапные ускорения, выбивающие противника из равномерного графика заплыва.</p> <p>Прохождение первой или второй половины дистанции более быстрым темпом и др.</p>  |
| Теоретическая подготовка                                | <p>Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Правила, организация и проведение соревнований. Гигиена физических упражнений. Развитие физических упражнений на организм человека. Техника и терминология плавания.</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>Психологическая подготовка</p>   | <p>Сознательное отношение пловцов к выполнению упражнений, устойчивости волевого усилия на длинных дистанциях и максимальной мобилизации при проплывании коротких отрезков. Развитие волевых качеств: выдержки в конфликтных ситуациях, находчивость в неожиданных и сложных ситуациях, требовательность к себе и другим, целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность, терпеливость и стойкость к физическим и эмоциональным нагрузкам.</p> |
| <p>Медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия Тестирование и контроль</p> | <p>Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, прохождение ежегодного медицинского осмотра.</p>  |

Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы  | Мероприятия  | Сроки<br>проведения |
|----------|---|--|---------------------|
| 1        | Здоровьесбережение  |  |                     |
| 1.<br>1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни   | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года      |
| 2        | Патриотическое воспитание обучающихся   |  |                     |
| 2.<br>1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защита на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, 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 организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года      |
| 3        | Развитие творческого мышления   |  |                     |

|         |   |   |                |
|---------|---|---|----------------|
| 3<br>1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>– формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>– развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>– правомерное поведение болельщиков;<br>– расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
|---------|---|---|----------------|

**Психологические методы восстановления:**

- психорегулирующие занятия;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха - цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели занятий и точное их достижение.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходимо как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч. Восстановительные мероприятия в годовом плане в

отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, определенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе учебной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния обучающихся; направленности, объема и интенсивности учебных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, перетренированности.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебных и соревновательных нагрузок; для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (частота пульса, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение, психологические тесты и др.).

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Рекомендуется ведение обучающимся дневника самоконтроля, в т. ч. в электронной форме. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Так как учебные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень учебных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного перетренирования или перетренированности.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебных занятий, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности обучающихся;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм обучающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающихся;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Физиологический контроль. Наиболее распространенный и удобный способ оценки реакции организма обучающегося на уровень нагрузки и восстановления после нагрузок является мониторинг пульса с учетом времени занятия и периодов восстановления. Современные пульсометры позволяют записывать данные пульса в течение длительного времени, включая само занятие и время сна, не отвлекая обучающегося на измерение и запись физиологических показателей. Исследующий

анализ пульсометрии с привязкой к времени занятий с оценкой характера и длительности восстановления в сравнении с предыдущими занятиями позволяют безопасно увеличивать нагрузки или своевременно их уменьшать для предупреждения перетренированности, предупреждая снижение спортивных результатов и возникновение патологических изменений в организме обучающегося. Дополнительными средствами для оценки состояния организма обучающегося в динамике могут служить методы функциональной диагностики: оценка variability сердечного ритма, сравнение количественных показателей нагрузочных проб по выбранному протоколу.

**Биохимический контроль.** При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренированности, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами. В частности, измерение в крови уровня лактата, креатинина, гемоглобина, креатинфосфокиназы, кортизола, тестостерона, белка, креатинина, С-реактивного белка с учетом времени относительно учебной нагрузки является высокочувствительной и точной информацией о состоянии организма, позволяющей индивидуально корректировать учебную нагрузку для обучающегося с максимальной безопасностью для его здоровья.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самооценки дают основание убедиться в правильности построения учебного процесса или сделать вывод о необходимости своевременного внесения корректив при определенных показателях с целью получения максимально возможных спортивных результатов при гарантированной безопасности для здоровья обучающегося.

#### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Цель: ознакомление юных обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете использовать игры, связанные с видом спорта:

Равенство и справедливость;

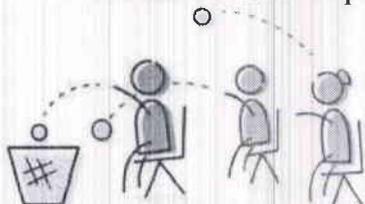
Роль правил в спорте;

Важность стратегии;

Необходимость разделения ответственности;

Гендерное равенство.

#### 1. Равенство и справедливость 1 вариант



**Правила:** все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в нее мячиком, не двигаясь с места.

**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в разных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

**Правила:** участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается по одному разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч).

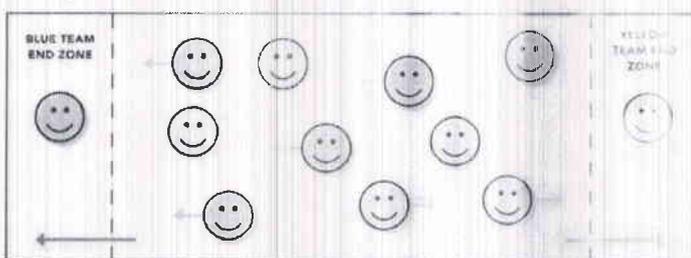
Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в разных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

Какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\*Можно повторить эстафету выбрав для команд уже один и тот же спортивный инвентарь.



## 2. Роль правил в спорте.

**Правила:** игроки делятся на две команды, занимающиеся две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине поля). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне своей команды, наибольшее количество мячей.

**Цель:** показать необходимость наличия

**Цель:** показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

Как бы вы могли улучшить данную игру?

Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и творческое использование»

Целевая аудитория:

Обучающиеся всех уровней подготовки

Персонал обучающихся (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

Ознакомление с Запрещенным списком;

Формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;

Обозначение риска, связанного с использованием БАДов;

Ознакомление с процедурой получения разрешения на терапевтическое использование.

Обязательные темы:

Принцип строгой ответственности – обучающийся несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

Запрещенный список, критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список, отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью обучающемуся; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

Маскирует использование других запрещенных субстанций.

Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год.

Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

Сервис по проверке препаратов - [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)

Принципы проверки – вводить полное название препарата, обратить внимание на комментарии запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.

Опасность БАДов: регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных

препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); менее строгие стандарты качества; риск производственной халатности.

Оформление разрешения на терапевтическое использование (ТИ):

Критерии получения разрешения на ТИ;

Процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);

Процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

Ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

## Информационное обеспечение Программы

Список информационных источников, рекомендуемых для использования при реализации Программы

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.Н. Попов, В.В. Смирнов. «Советский спорт», 2009 г.

2. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2009 г.

3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. — Киев: Олимпийская литература, 2005 г.

4. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / ВГ Никитушкин, П.В. Квашин, В.Г. Буэр. — М.: Советский спорт, 2005 г.

5. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн. 1. / под общ. ред. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2012 г.

6. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. Кн.2. / под общ. ред. В.Н. Платонова.

М.: Советский спорт, 2012

Перечень интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования при реализации Программы

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.sport.gov.ru/>

2. Министерство по физической культуре и спорту Мурманской области <http://sport.gov-murman.ru/>

3. Официальный сайт для размещения информации о государственных (муниципальных) учреждениях <http://bus.gov.ru/ru/home>

4. Официальный сайт МАУ ДО СШ «дворец спорта»

<http://sportschool51.murm.sportsng.ru>

5. Всероссийская федерация плавания [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)

6. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>

7. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-antidoping.org>