

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО «ЦРТДиЮ»  
им. В.М. Комарова  
И.В. Кузьмина



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о дополнительной общеразвивающей программе «Плавание»**

### **Направление «Спорт»**

#### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности «Плавание» регионального центра «Сириус. Байконур» (далее – Программа), её методическое и финансовое обеспечение.

1.2. Программа рассчитана на период с сентября 2024 по май 2025 года.

1.3. В Программе могут принять участие учащиеся образовательных организаций города Байконур в возрасте 11-18 лет (5-11 класс) при условии прохождения конкурсного отбора.

1.4. Общее количество участников Программы 12 человек.

1.5. Персональный состав участников Программы утверждается приказом ГБУ ДО «ЦРТД и Ю им. В. М. Комарова».

#### **2. Цель и задачи Программы**

2.1. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2.2. Задачи Программы.

формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

получение спортсменами теоретических знаний: освоение правил вида спорта, изучение истории плавания, опыта мастеров прошлых лет;

формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для участия в соревнованиях различного уровня.

### **3. Порядок отбора участников Программы**

3.1. Отбор участников Программы осуществляется рабочей группой профильных специалистов, уполномоченная экспертным советом регионального центра «Сириус. Байконур».

3.2. Для участия в конкурсном отборе необходимо пройти регистрацию на официальном сайте регионального центра «Сириус. Байконур» <https://siriusbaikonur.ru/>.

3.3. Регистрация осуществляется с 15 июня по 15 августа 2024 года.

3.4. Отбор кандидата на участие в Программе предусматривает два тура: дистанционный и очный.

3.4.1. Для участия в дистанционном туре кандидату на участие в Программе необходимо оформить заявку-анкету и предоставить:

Протокол официальных соревнований заверенные печатью организаторов данного мероприятия (срок давности – не более 3 календарных лет и количество – не более 5);

Спортивная классификационная разрядная книжка, присвоенная физкультурно-спортивной организацией;

Скан-копии документов прикладываются к заявке-анкете.

3.4.2. Для участия в очном туре кандидату на участие в Программе необходимо пройти контрольное испытание включающие в себя демонстрацию технику плавания на дистанции 200м комплексное плавание и ее результат. Испытание будет проводиться руководителем Программы по адресу: ул. Максимова, дом 6, в Государственном бюджетном учреждении «Бассейн «Орион».

3.5. В случае обнаружения недостоверных сведений в заявке-анкете кандидат на участие в Программе может быть исключён из конкурсного отбора.

3.6. Кандидат на участие в Программе оценивается присвоением баллов на основании критериев, указанных в Приложение №1

3.7. Рейтинг участников отбора публикуется на официальном сайте регионального центра «Сириус. Байконур» не позднее 10 дней до начала обучения по Программе.

3.8. Список учащихся, рекомендованных к зачислению на обучение по Программе, публикуется на официальном сайте регионального центра «Сириус. Байконур» не позднее 5 дней до начала обучения по Программе.

3.9. Учащиеся, отказавшиеся от участия в Программе, будут заменены на следующих за ними по рейтингу учащихся.

### **4. Аннотация к программе «Плавание»**

Программа предпрофессиональной подготовки по плаванию для разработана в соответствии с частью 4 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «о физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа «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» от 12 сентября 2013 года №730

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в тренировочных группах (УТ) и группах совершенствования спортивного мастерства (СС).

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуры и спорту, по общей физической подготовке, по плаванию, по другим видам спорта и подвижным играм, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки одаренных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

#### **5. Сведения о педагогическом работнике – руководителе Программы**

Жундубаев Олжас Джамбулович – инструктор-методист ГБУ «Бассейн «ОРИОН».

#### **6. Финансирование Программы**

Обучение бесплатное, финансирование Программы осуществляется за счет бюджета.

| Призер республиканских и всероссийских соревнований | Оценка | Разряды от III только РФ, КМС и МС принимаются РФ и РК | Оценка | Возраст | Нормативы согласно, 20 баллов за выполнение норматива (± 1 с.) |       |                                 |       |                        |       |                                |       |                                              |          | Проходной бал |
|-----------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------|--------|---------|----------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------|-------|------------------------|-------|--------------------------------|-------|----------------------------------------------|----------|---------------|
|                                                     |        |                                                        |        |         | 50м баттерфляй<br>20 баллов                                    |       | 50м кроль на спине<br>20 баллов |       | 50м брасс<br>20 баллов |       | 50м вольный стиль<br>20 баллов |       | 200м кпл обязательная дистанция<br>40 баллов |          |               |
|                                                     |        |                                                        |        |         | Ю                                                              | Д     | Ю                               | Д     | Ю                      | Д     | Ю                              | Д     | Ю                                            | Д        |               |
|                                                     |        |                                                        |        |         |                                                                |       |                                 |       |                        |       |                                |       |                                              |          |               |
| 1 место                                             | 30     | МС                                                     | 50     | 12 лет  | 33.50                                                          | 35.50 | 36.50                           | 38.50 | 37.50                  | 43.50 | 31.50                          | 33.00 | 03.00.00                                     | 03.20.00 | 75            |
| 2 место                                             | 20     | КМС                                                    | 40     | 13 лет  | 32.00                                                          | 34.00 | 35.50                           | 37.50 | 36.50                  | 40.50 | 30.50                          | 32.00 | 02.55.00                                     | 03.10.00 | 80            |
| 3 место                                             | 10     | I                                                      | 30     | 14 лет  | 31.50                                                          | 33.50 | 34.50                           | 36.50 | 35.50                  | 39.50 | 29.50                          | 31.00 | 02.50.00                                     | 03.00.00 | 85            |
|                                                     |        | II                                                     | 20     | 15 лет  | 30.00                                                          | 32.00 | 33.50                           | 35.50 | 34.50                  | 38.50 | 28.50                          | 30.00 | 02.45.00                                     | 02.50.00 | 90            |
|                                                     |        | III                                                    | 10     | 16 лет  | 29.50                                                          | 31.50 | 32.50                           | 34.50 | 33.50                  | 37.50 | 27.50                          | 29.00 | 02.40.00                                     | 02.45.00 | 95            |
|                                                     |        |                                                        |        | 17 лет  | 28.00                                                          | 30.00 | 31.50                           | 33.50 | 32.50                  | 36.50 | 26.50                          | 28.50 | 02.35.00                                     | 02.40.00 | 100           |