



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО «ЦРТДиЮ» им. В. М. Комарова

И. В. Кузьмина

25.10.2025

Положение

о проведении интенсивной дополнительной общеразвивающей программы «Учебно-тренировочные сборы по виду спорта «Плавание»

Направление «Спорт»

1. Общие положения

1.1. Положение о проведении интенсивной дополнительной общеразвивающей программы «Учебно-тренировочные сборы по виду спорта «Плавание» Регионального центра «Сириус. Байконур» (далее – Интенсив) определяет порядок организации и проведения Программы, её методическое и финансовое обеспечение.

1.2. Интенсив рассчитан на период с 03 по 09 ноября 2025 года.

1.3. В Интенсиве могут принять участие учащиеся образовательных организаций города Байконур в возрасте 12-17 лет при условии прохождения конкурсного отбора.

1.4. Общее количество участников Интенсива не более 15 человек.

1.5. Персональный состав участников Интенсива утверждается приказом ГБУ ДО «ЦРТДиЮ им. В.М. Комарова».

2. Цель и задачи Интенсива

2.1. Цель Интенсива: реализация комплексной программы интенсивных занятий плаванием, направленной на качественное повышение спортивного мастерства, всестороннее физическое развитие и укрепление морально-волевых качеств у детей и подростков 12-17 лет, в период каникул.

2.2. Задачи Интенсива.

Спортивно-технические задачи:

совершенствование техники основных способов плавания: кроль на груди и на спине, брасс. Акцент на постановку правильного положения тела, дыхания, координации движений и их эффективности; развитие стартов и поворотов: отработка быстрого и техничного отталкивания от тумбочки и бортика, совершенствование скоростных разворотов для сокращения времени на дистанции; повышение скоростных качеств: развитие «взрывной» скорости и способности поддерживать высокий темп на отрезках и дистанциях; развитие специальной выносливости: увеличение работоспособности организма в условиях интенсивных и объемных тренировочных нагрузок.

Физические задачи:

развитие силовых качеств: укрепление мышечного корсета, с акцентом на мышцы плечевого пояса, спины, ног и кора, с использованием упражнений в зале и в воде; повышение гибкости и подвижности в суставах: улучшение эластичности мышц и связок

для увеличения амплитуды гребковых движений и снижения риска травм; совершенствование координационных способностей: развитие чувства воды, ритма и баланса тела.

Образовательные и теоретические задачи:

изучение основ спортивной диетологии и гидратации: формирование у подростков понимания важности правильного питания и питьевого режима для достижения высоких результатов; обучение основам спортивной психологии: освоение базовых техник мобилизации, концентрации внимания перед стартом и борьбы со стартовым волнением; изучение правил соревнований и тактики прохождения дистанций.

Воспитательные и личностные задачи:

воспитание дисциплины, самоконтроля и ответственности за результаты своего труда; формирование навыков работы в команде и развития здорового соперничества; укрепление мотивации к регулярным занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Контрольные и итоговые задачи:

Проведение входного и итогового тестирования для объективной оценки динамики спортивных результатов участников интенсива (заплывы на время, оценка техники).

3. Порядок отбора участников Интенсива

3.1. Отбор участников Интенсива осуществляется рабочей группой профильных специалистов, уполномоченной 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 30 октября по 02 ноября 2025 года.

3.4. Для участия в Интенсиве необходимо:

а) оформить заявку-анкету;

б) сдать норматив по плаванию 01 ноября 2025 г., в 15.30 час. в ГБУ «Бассейн «Орион», либо предоставить документ, подтверждающий обучение в организациях дополнительного образования по дополнительным общеразвивающим программам/ в секциях, клубных объединениях, организациях, не осуществляющих образовательную деятельность в области спорта (скан-копия).

Скан-копии документов прикладываются к заявке-анкете.

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

3.6. Рейтинг участников отбора публикуется на официальном сайте регионального центра «Сириус. Байконур» не позднее 2 дней до начала обучения по Интенсиву.

3.7. Список учащихся, рекомендованных к зачислению на обучение по Интенсиву, публикуется на официальном сайте регионального центра «Сириус. Байконур» не позднее 02 ноября 2025 года.

4. Аннотация Программы

Спортивное плавание – это, прежде всего, борьба за скорость в преодолении определенных дистанций. Результаты выступлений пловцов мирового класса свидетельствуют о том, что наивысших достижений в плавании достигают лишь особо

одаренные спортсмены, обладающие определенным морфологическим строением тела, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также совершенством технического и тактического мастерства. Большую роль в подготовке высококвалифицированных спортсменов играет грамотно организованная система многолетней подготовки, включающая теоретическую, физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и психологическую подготовку спортсмена.

Плавание является олимпийским видом спорта, относится к циклическим видам спорта и включает в себя дисциплины: вольный стиль, брасс, кроль на спине, комплексное плавание, эстафетное плавание.

Интенсивная дополнительная общеразвивающая программа «Учебно-тренировочные сборы по виду спорта «Плавание» (далее - Программа) составлена для работы в каникулярное время над исправлением ошибок, которые не удалось проработать в учебном году в основное тренировочное время, повышения общефизической и специальной подготовки, а также укрепления психики юных спортсменов.

5. Педагог дополнительного образования – руководитель Программы

Поликутина Виктория Романовна, педагог дополнительного образования ГБУ ДО «ЦРТДиЮ им. В. М. Комарова».

6. Финансирование Программы

Финансирование Программы осуществляется за счет субсидии на содержание регионального центра развития, поддержки и выявления одаренных детей и молодежи «Сириус. Байконур».