

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа № 2»  
города Асино Томской области

Согласовано:

Принят на педагогическом совете  
«\_\_»\_\_ 20\_\_ г.



Стверждаю:  
Директор МАОУ ДО СШ № 2 Айдашев Ш.О.  
приказ № «\_\_»\_\_ 20\_\_ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
работы МАОУ ДО СШ № 2 города Асино Томской области  
на 2023-2024 учебный год  
Отделение – плавание

## Пояснительная записка к учебному плану на 2023-2024 учебный год

Учебный план на 2023-2024 учебный год составлен на основании Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по плаванию, утвержденным Приказом Министерства Спортa Российской Федерации № 1004 от 16.11.2022г., Приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МАОУ ДО СШ №2 г. Асино Томской области.

### Продолжительность учебного года

1. Учреждение реализует дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу по виду спорта плавание и дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта плавание в течение всего календарного года.

2. Срок реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – 1 год, программа спортивной подготовки - без срочно.

3. Учебный год рассчитан на 46 недель по общеразвивающей программе и 52 недели по программе спортивная подготовка – с 01 сентября 2023 года до 31 августа 2024 года.

Недельная нагрузка составляет:

- по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 академических часа (276 часов в год);
- по программе спортивной подготовки: для обучающихся начальной подготовки 1 года обучения - 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 астрономических часа (312 часов в год); для обучающихся начальной подготовки 2-го года обучения - от 9 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 3 астрономических часа (468 часов в год); для обучающихся учебно – тренировочной группы 1 года - 12 часов в неделю: 2 занятия продолжительностью 3 астрономических часа и 3 занятия продолжительностью 2 астрономических часа (624 часа в год); для обучающихся учебно – тренировочной группы 2 года - 14 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 3 астрономических часа и 4 занятия продолжительностью 2 астрономических часа (728 часа в год).

4. Во время каникул в образовательных организациях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, установленным программами дополнительного образования.

Дополнительно в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану занятия рассчитаны:

- спортивно – оздоровительная группа - 36 часов,
- группа начальной подготовки 1 года обучения - 36 часов,
- группа начальной подготовки 2 года обучения – 54 часа,
- учебно – тренировочная группа 1 года – 72 часов,
- учебно – тренировочная группа 2 года – 84 часов.

Допускается изменение расписания.

5. Продолжительность учебной недели – 6 дней, с понедельника по субботу.

6. В выходные дни Учреждение работает в соответствии с утвержденным расписанием занятий и планом спортивно – массовых мероприятий.

1. *Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта плавание физкультурно-спортивной направленности рассчитана на один этап, с продолжительностью — один год обучения.*

**Режим учебно – тренировочной работы**

№	Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Наполняемость группы (чел)	Количество часов в год
1	Спортивно - оздоровительный	6	3	15-20	276

**Учебно-тематическое планирование**

Тема №	Тема занятия	Форма контроля.	Кол-во часов	Из них		
				Теор.	Практ.	
1.	<b>Раздел 1. Введение в спорт (теория)</b>	текущий	9	9	-	
1.1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		1	1	-	
1.2.	Гигиена физических упражнений, профилактика заболеваний, режим и питание пловца		1	1	-	
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека		1	1	-	
1.4.	Техника спортивного плавания. стартов и поворотов. передачи эстафеты		1	1	-	
1.5.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности		2	2	-	
1.6.	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна		1	1	-	
1.7.	Правила, организация проведения соревнований. Мотивация на результат		1	1	-	
1.8.	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде		1	1	-	
2.	<b>СФП (вода)</b>	Этапный	<b>117</b>	-	<b>117</b>	
	<b>Раздел 2. Плавание «кроль»</b>		<b>63</b>	-	<b>63</b>	
2.1.	Обучение технике плавания кроль на груди.		36	-	36	
2.2.	Обучение технике плавания кроль на спине.		27	-	27	
3.	<b>Раздел 3. Плавание «брас»</b>		<b>36</b>		<b>36</b>	
3.1.	Обучение технике плавания брас.		36		36	
4.	<b>Раздел 4. Старт, повороты</b>		<b>18</b>		<b>18</b>	
4.1.	Обучение технике выполнения старта.		9	-	9	
4.2.	Обучение технике выполнения поворотов.		9	-	9	
5.	<b>Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена.</b>	оперативный	<b>В течение года</b>			
5.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.					
6.	<b>Раздел 6. Воспитательная работа</b>		<b>В течение года</b>			
6.1.	Праздники, конкурсы					
7.	<b>Раздел 7. Контроль и соревнования</b>	итоговый	7	-	7	
7.1.	Сдача контрольных нормативов		3	-	3	
7.2.	Участие в соревнованиях		4	-	4	
8.	<b>Раздел 8. Медицинское обеспечение</b>	оперативный	1		1	
9.	<b>Раздел 9. ОФП (суша)</b>		этапный	<b>142</b>		<b>142</b>
9.1.	ОРУ			22		22
9.2.	Скоростно – силовые упражнения			20		20
9.3.	Силовые упражнения			20		20
9.4.	Подвижные, спортивные игры	80			80	
	<b>Итого</b>		<b>276</b>	<b>9</b>	<b>267</b>	

### Теоретический план подготовки

№ п/п	Тема	месяц									Количество часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом									1	1
2	Гигиена физических упражнений, профилактика заболеваний, режим и питание пловца		1								1
3	Влияние физических упражнений на организм человека							1			1
4	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты					1					1
5	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1					1				2
6	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна			1							1
7	Правила, организация проведения соревнований. Мотивация на результат				1						1
8	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде								1		1
ИТОГО											9

2. *Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта плавание рассчитана на следующие этапы:*

Продолжительность обучения:

- начальной подготовки (1-й год обучения)
- начальной подготовки (2-й год обучения)
- учебно-тренировочный этап (1-й год обучения)
- учебно-тренировочный этап (2-й год обучения)

### Режим учебно-тренировочной работы

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-18
Количество тренировок в неделю	3	5	4-5	6-9
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936
Общее количество тренировок в год	156	260	208-260	312- 468

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,  
возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество  
лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки  
по виду спорта «плавание»**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Возраст для зачисления (лет)</b>	<b>Количество лиц (человек)</b>
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	4

**Учебный план этапов многолетней подготовки по Программе спортивной подготовки (52 недели) по плаванию**

<b>Разделы подготовки с продолжительностью этапов (в годах)</b>	<b>НП 1 (до года)</b>	<b>НП 2 (свыше года)</b>	<b>Т 1-2 (до двух лет)</b>
<b>Возраст для зачисления</b>	7	7	9
Наполняемость группы (человек)	14-15	14-15	10-14
<b>Количество часов в неделю</b>	6	9	12-14
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8
Количество тренировок в год	156	156	364
<b>Количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624-728</b>
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	12	11
ОФП	171	200	312
СФП и СТФ	125	238	208
Техническая подготовка			142
Соревнования и контрольные испытания	6	12	34
Инструкторская и судейская практика			21
Восстановительные мероприятия			
Медицинское обследование, диспансеризация	4	6	
<b>Нормативы оплаты (в %)</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>Выполнение спортивно-технических нормативов</b>	<b>Сдача КНН по ОФП и СФП</b>	<b>3ю-2ю</b>	<b>1ю-3</b>

**Перевод обучающихся на следующий этап подготовки**

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно – переводных нормативов. Занимающимся в спортивно оздоровительной группе необходимо выполнить 3 контрольных упражнения по общей подготовке и 1 упражнение по специальной подготовке. Обучающимся групп начальной подготовки необходимо успешно выполнить 3 контрольных упражнения по общей физической подготовке и участвовать в соревнованиях (или иметь спортивный разряд). Для перевода в

учебно тренировочную группу необходимо выполнить 3 контрольных норматива по ОФП и проплыть технически правильно плавательный комплекс (100м).

При превышении количественного состава занимающихся, успешно сдавших контрольно – переводные нормативы и желающих продолжить тренировки на следующем этапе подготовки, проводится конкурсный отбор по уровню спортивной подготовленности. Основным критерием уровня спортивной подготовленности занимающихся является результат в плавании на соревнованиях в течении года.

При изменении расписания обучающегося в общеобразовательной школе, воспитанник СШ может быть переведен в другую группу по согласованию с родителями (законными представителями).

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (кол-во раз)		не менее (кол-во раз)	
	7	4	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	не менее (см)		не менее (см)	
	+1	+3	+4	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)		не менее (см)	
	110	105	120	110
Бросок набивного мяча 1 кг	не менее		не менее	
	3,5	3	4	3,5
Челночный бег 3x10м	не более		не более	
	10,1	10,6	9,8	10,3
Выкрут прямых рук вперед-назад. Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см.	не менее (кол-во раз)		не менее (кол-во раз)	
	1		3	
Плавание (вольный стиль) 50м.	Без учета времени		Без учета времени	

### Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на учебно - тренировочном этапе

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее (кол-во раз)	
	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	не менее (см)	
	+4	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее (см)	
	140	130
Бросок набивного мяча 1 кг	не менее	
	4,0	3,5
Челночный бег 3x10м	не более	
	9,3	9,5

Выкрут прямых рук вперед-назад. Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см.	не менее (кол-во раз)
	3
Плавание (комплекс) 100м.	Без учета времени

Обязательная техническая программа включает в себя оценку техники плавания, стартов и поворотов на дистанции 100 м к/пл.

Для перевода/зачисления в следующую группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо выполнение разрядных требований.

Учебно - тренировочный этап	юноши	девушки
1-го года обучения	юн	юн
2-го года обучения	юн	юн
3-го года обучения	I - III	I - III
4-го года обучения	I - III	I - III
5-го года обучения	I - III	I - III

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022374

Владелец Айдашев Шамиль Оскарович

Действителен с 20.04.2023 по 19.04.2024