

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

Согласовано:

протокол № 1

Принято на педагогическом совете

«30» августа 2024 г.



Утверждаю:

Директор МАОУ ДО СШ № 2

Айдашев Ш.О.

Приказ № «30» от 30 августа 2024 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
работы МАОУ ДО СШ № 2 города Асино Томской области  
на 2024-2025 учебный год  
Отделение – плавание

## **Пояснительная записка к учебному плану на 2024-2025 учебный год**

Учебный план на 2024-2025 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 Sports 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. № 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 (общеразвивающие) 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 52 недели по общеразвивающей программе и программе спортивной подготовки – с 02 сентября 2024 года до 30 августа 2025 года.

Недельная нагрузка составляет:

- по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 академических часа (276 часов в год по общеобразовательной программе и 36 часов спортивно – оздоровительная площадка);

- по дополнительной программе спортивной подготовки:

- для начальной подготовки 1 года – 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 2 года - 14 часов в неделю: 4 занятия продолжительностью 3 астрономических часа и 1 занятие продолжительностью 2 астрономических часа (728 часа в год);

- для обучающихся учебно – тренировочной группы 3 года - 16 часов в неделю: 4 занятия продолжительностью 3 астрономических часа и 2 занятия – 2 астрономических часа (832 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 на спортивно – оздоровительную группу - 36 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 рассчитана на один этап, с продолжительностью — один год обучения.*

### Режим учебно – тренировочной работы

Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Оздоровительная площадка (часов)	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
Спортивно -оздоровительный	6	3	36	312	15-20

### Учебно-тематическое планирование

Тема №	Тема занятия	Форма контроля.	Кол-во часов	Из них	
				Теор	прак
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в спорт (теория)</b>	текущий	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>-</b>
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	-
<b>2</b>	<b>СФП (вода)</b>	этапный	<b>117</b>	<b>-</b>	<b>117</b>
	<b>Раздел 2. Плавание «кроль»</b>		<b>63</b>	<b>-</b>	<b>63</b>
2.1.	Обучение технике плавания кроль на груди		36	-	36
2.2.	Обучение технике плавания кроль на спине		27	-	27
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Плавание «брасс»</b>		<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>
3.1.	Обучение технике плавания брасс		36	-	36
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Старт, повороты</b>		<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
4.1.	Обучение технике выполнения старта		9	-	9
4.2.	Обучение технике выполнения поворотов		9	-	9
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена</b>	оперативный	<b>В течение года</b>		
5.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.				
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Воспитательная работа</b>		<b>В течение года</b>		
6.1	Праздники, конкурсы, антидопинговые мероприятия				
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Контроль и соревнования</b>	итоговый	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>
7.1	Сдача контрольных нормативов		3	-	3
7.2	Участие в соревнованиях		4	-	4
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Медицинское обеспечение</b>	оперативный	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>9</b>	<b>Раздел 9. ОФП (суша)</b>	этапный	<b>142</b>	<b>-</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
10.	Спортивно – оздоровительная площадка		36	-	36
<b>Итого:</b>			<b>312</b>	<b>9</b>	<b>303</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	

### Примерный годовой график расчёта учебных часов

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Общая физическая подготовка	14	12	12	13	12	13	11	14	13	10	10	8	142
Специальная физическая подготовка	9	10	10	12	12	12	8	10	10	8	8	8	117
Контроль и соревнования	1	1	1		1			1	2				7
Медицинское обследование	1												1
Спортивно – оздоровительная площадка		4	4				8			16	4		36
Итого	26	28	28	26	26	26	28	26	26	34	22	16	312

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 (2-й год обучения); учебно-тренировочный этап (3-й год обучения)

### Режим учебно-тренировочной работы

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	2 год	2й год	3й год
Количество часов в неделю	6	9	14	16
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	6-9
Общее количество часов в год	312	468	728	832

**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»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Учебно - тренировочный этап	5	9	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	4

**Распределение учебных часов по годам обучения в СШ по плаванию**

№ п/п	Содержание	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный	
		1й	2й	2й	3й
	Года обучения				
1	Теоретическая подготовка	6	12	11	18
2	Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	171	200	312	364
2.2	Специальная физическая подготовка	125	238	208	246
2.3	Техническая подготовка			142	156
2.4	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	6	12	34	24
3	Медицинское обследование	4	6		
4	Инструкторская, судейская практика			21	24
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>832</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 иметь спортивный разряд по плаванию. 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).

**Контрольные упражнения для определения уровня подготовки пловцов по общей физической и специальной физической подготовке**

№	Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
<b>Общей физической подготовки</b>			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	не менее	
		5	3
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	не менее	
		+1	+3
3	Прыжок в длину с места, см	не менее	
		100	90

Специальной физической подготовки			
4	Челночный бег 3x10м, с	не менее	
		11,2	11,7
5	Плавание. Вольный стиль	Без учета времени	
6	Выкрут прямых рук вперед – назад, ширина хвата не менее 50 см (количество раз)	1	3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

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

<b>Специальной физической подготовки</b>		
5	Бросок набивного мяча 1 кг	не менее
		4,0                      3,5
6	Выкрут прямых рук вперед-назад. Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см.	не менее (кол-во раз)
		3
7	Плавание (комплекс) 100м.	Без учета времени
<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
Учебно -тренировочный этап до 2 х лет обучения	Юношеские спортивные разряды	
Учебно - тренировочный этап с 3 го года обучения	Спортивный разряд: «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»	

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430486

Владелец Айдашев Шамиль Оскарович

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025