

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

Принято:
На педагогическом совете
протокол № 1
от «03» сентября 2025г.



Утверждаю
Директор МАОУ ДО СШ № 2
Айдашев Ш.О.
приказ № 131/7 от «03» сентября 2025г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
работы МАОУ ДО СШ № 2 города Асино Томской области
на 2025-2026 учебный год
Отделение – плавание

Пояснительная записка к учебному плану на 2025-2026 учебный год

Учебный план на 2025-2026 учебный год составлен на основании:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным Приказом Министерства Sports Российской Федерации № 1004 от 16.11.2022г.,
- Приказа 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»,
- Приказа 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.

Целью деятельности спортивной школы № 2 является укрепление и оздоровление детей для разностороннего физического развития, через обучение плаванию.

Главная задача обучения плаванию в спортивной школе — способствовать укреплению здоровья обучающихся, повышению их работоспособности, силы и выносливости, приобретению жизненно важного навыка.

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 срока.

3. Учебный год рассчитан на 52 недели по общеразвивающей программе и программе спортивной подготовки – с 01 сентября 2025 года до 31 августа 2026 года.

Недельная нагрузка составляет:

- по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе 6 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 академических часа (312 часов в год);
- 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 - 9 часов в неделю: 3 занятия продолжительностью 2 астрономических часа, 1 занятие – 3 астрономических часа (468 часов в год);
 - для обучающихся учебно – тренировочной группы 1 года - 12 часов в неделю: 4 занятия продолжительностью 3 астрономических часа (624 часов 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.

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

№ п/п	Группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся	Тренер - преподаватель
Спортивно – оздоровительный этап подготовки					
1	СОГ №3	6	312	19	Ключникова Светлана Юрьевна
2	СОГ № 7	6	312	22	
3	СОГ № 1	6	312	15	Маслова Надежда Георгиевна
4	СОГ № 2	6	312	17	
5	СОГ № 12	6	312	18	
6	СОГ № 15	6	312	18	Нестерова Алена Вячеславовна
7	СОГ №8	6	312	21	Никитин Вячеслав Борисович
8	СОГ № 13	6	312	20	
9	СОГ № 11	6	312	20	
ИТОГО		54		170	

Учебно-тематическое планирование

Тема №	Тема занятия	Форма контроля.	Кол-во часов
1	Раздел 1. Введение в спорт (теория)	текущий	9
1.1.	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		2
1.6.	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
2	СФП (вода)	этапный	117
	Раздел 2. Плавание «кроль»		63
2.1.	Обучение технике плавания кроль на груди		36
2.2.	Обучение технике плавания кроль на спине		27
3	Раздел 3. Плавание «брасс»		36
3.1.	Обучение технике плавания брасс		36
4	Раздел 4. Старт, повороты		18
4.1.	Обучение технике выполнения старта		9
4.2.	Обучение технике выполнения поворотов		9
5	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена	оперативный	В течение года
5.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.		
6.	Раздел 6. Воспитательная работа		В течение года
6.1	Праздники, конкурсы, антидопинговые мероприятия		
7	Раздел 7. Контроль и соревнования	итоговый	7
7.1	Сдача контрольных нормативов		3
7.2	Участие в соревнованиях		4
8.	Раздел 8. Медицинское обеспечение	оперативный	1
9.	Раздел 9. ОФП (суша)	этапный	142
9.1.	ОРУ		22
9.2	Скоростно – силовые упражнения		20
9.3	Силовые упражнения		20
9.4	Подвижные, спортивные игры		80
10.	Спортивно – оздоровительная площадка		36
Итого:			312

Теоретический план подготовки

№ п/ п	Тема	месяц								кол-во часов в год	
		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	17	15	14	15	12	15	12	14	13	9	2	4	142
Специальная физическая подготовка	11	11	10	13	12	14	11	12	11	4	4	4	117
Контроль и соревнования	1	1	1		1			1	2				7
Медицинское обследование	1												1
Спортивно – оздоровительная площадка		5	2				5			20	4		36
Итого	31	33	28	29	26	30	29	28	27	33	10	8	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 (1-й год обучения); учебно-тренировочный этап (3-й год обучения)

Режим учебно-тренировочной работы

№ п/п	Группа	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся	Тренер - преподаватель
Этап начальной подготовки (1 года обучения)					
1	НП 1 № 6	6	312	18	Нестерова Алена Вячеславовна
Этап начальной подготовки (2 года обучения)					
2	НП 2 № 9	9	468	18	Ключникова Светлана Юрьевна
3	НП 2 № 5	9	468	17	Маслова Надежда Георгиевна
Учебно – тренировочный этап (1 года обучения)					
4	УТГ 1 № 14	12	624	22	Ключникова Светлана Юрьевна
Учебно – тренировочный этап (3 года обучения)					
5	УТГ 3 № 10	16	832	24	Нестерова Алена Вячеславовна
ИТОГО		52		99	

**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

Распределение учебных часов по годам обучения в СШ по плаванию

№ п/п	Содержание	Начальная подготовка		Учебно-тренировочный	
		1й	2й	1й	3й
1	Теоретическая подготовка	6	12	11	18
2	Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	171	200	242	364
2.2	Специальная физическая подготовка	125	238	196	246
2.3	Техническая подготовка			120	156
2.4	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	6	12	34	24
3	Медицинское обследование	4	6		
4	Инструкторская, судейская практика			21	24
	Всего часов:	312	468	624	832

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
Общей физической подготовки			
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 3х10м, 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
Общей физической подготовки					
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
Специальной физической подготовки					
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
Общей физической подготовки			
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
Специальной физической подготовки			
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
Уровень спортивной квалификации		
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.

**Тарификационный список тренеров - преподавателей по плаванию
на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Показатели на начало учебного года	Кол – во групп	Кол- во часов	Кол- во человек
1	Учебно – тренировочная группа третьего года обучения	1	16	24
2	Учебно – тренировочная группа первого года обучения	1	12	22
3	Группа начальной подготовки второго года обучения	2	18	35
4	Группа начальной подготовки первого года обучения	1	6	18
5	Спортивно – оздоровительная группа	9	54	170
	ИТОГО	14	106	269

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114532

Владелец Айдашев Шамиль Оскарович

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026