

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 6»**

П Р И К А З № 3-091/2

«О внесении изменений в Программу спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

от 01 ноября 2021 г.

В связи с утверждением федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» от 01.06.2021 № 391

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести с 01 ноября 2021года в Программу спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» следующие изменения:

- п. 3 изложить в следующей редакции: «Годовой план»

Наименование этапа	Тренировочный год	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное кол-во занимающихся в группе	Максимальное кол-во занимающихся в группе	Минимальная тренировочная нагрузка (тренировочных часов в неделю)	Требование по спортивной подготовке
НП	1 года	7	15	20	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	2 года	8-9	15	20	9	
ТЭ	до 2-лет	9-10	12	18	14	Юношеский – 3 спортивный разряд
		10-11	12	18	14	Юношеский – 3 спортивный разряд
	свыше 2-х лет	12-13	12	18	18	3-2 спортивный разряд
		13-14	12	18	18	3-1 спортивный разряд
		15-17	12	18	18	2-1 спортивный разряд
СС	1 года	15-17	7	8	28	Кандидат в мастера спорта
	2 года и выше	16-18	7	8	28	Кандидат в мастера спорта
		17-19	7	8	28	Кандидат в мастера спорта

«План для групп начальной подготовки (НП)»

Разделы подготовки	НП	
	Тренировочные годы	
	1-й	2-й
Возраст занимающихся	7	8
Количество часов в неделю	6	9
Количество занятий в неделю	3-6	3-9
Физическая подготовка на суше и в воде:	296	438
в т.ч.: ОФП	171	200
СФП и СТП	125	238
Соревнования и контрольные испытания	6	12
Теоретическая подготовка	6	12
Медицинское обследование	4	6
Общее количество часов	312	468

План для тренировочных групп (ТЭ)

Разделы подготовки	Тренировочные годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Возраст занимающихся	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
Количество часов в неделю	14	14	18	18	18
Количество занятий в неделю	6-9	6-9	6-12	6-12	6-12
в т.ч. на суше	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде:	658	658	850	850	850
в т.ч.: ОФП	320	320	321	321	321
СФП и СТП	338	338	529	529	529
Соревнования и контрольные испытания	16	16	20	20	20
Теоретическая подготовка	26	26	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	8	8	10	10	10
Восстановительные мероприятия	12	12	28	28	28
Медицинское обследование	8	8	8	8	8
Общее количество часов	728	728	936	936	936

**Годовой график расчета часов для этапа начальной подготовки
(НП 1-го года)**

Содержание занятий	Месяцы тренировочного года											
	Сент.	Окт	Нояб.	Дек	Янв	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Всего
Теоретические занятия												
Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности	1											1
Гигиена физических Упражнений		1			1							2
Влияние физических упражнений на организм Человека	1											1

Техника и герминология спортивного плавания			1									1
Правила, Организация и проведение соревнований										1		1
Зачеты по теории												
ИТОГО:	2	1	1		1					1		6
Практические занятия												
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	13	15	14	15	13	14	154
на суше и в воде												
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях				2					2		2	6
ИТОГО:	24	24	24	26	24	23	25	24	27	23	26	270
ВСЕГО:	26	25	25	26	25	23	25	24	27	24	26	276

Таблица представлена без учета июля и августа (самостоятельные занятия из расчета 36 часов)

Годовой график расчета часов для этапа начальной подготовки (НП 2-го года)

Содержание занятий	Месяцы тренировочного года											
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Всего
Теоретические занятия												
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		1			1							2
Правила поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности	1											1
Гигиена физических Упражнений	1					1						2

Влияние физических упражнений на организм человека		1					1					2
Техника и терминология спортивного плавания			1					1				2
Правила, организация и проведение соревнований				1					1			2
Зачеты по теории										1		1
ИТОГО:	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практические занятия												
Общая физическая подготовка на суше и в воде	17	17	18	16	16	18	17	17	16	18	17	187
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	20	21	19	22	18	20	21	19	20	20	20	220
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях			2	2	2		2		2	2		12
ИТОГО:	37	38	39	40	36	38	40	36	38	40	37	419
ВСЕГО:	39	40	40	41	37	39	41	37	39	41	37	431

Таблица представлена без учета занятий в июле-августе (самостоятельные задания из расчета 37 часов)

Годовой график расчета часов для тренировочного этапа (ТЭ до 2-х лет)

Таблица 13

Содержание занятий	Месяцы тренировочного года											
	Сент.	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Февр.	Матр	Апр.	Май	Июнь	Июль	Всег
Теоретические занятия												
Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2											2
Гигиена физических упражнений и профилактика Заболеваний		2			2							4

Влияние физических упражнений на организм человека			2			2						4
Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	2				1							3
Техника спорт плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.				2					1			3
Основы методики тренировки		1	2			1						4
Правила, организация и проведение соревнований				1			2		1			4
Оборудование и инвентарь	1											1
Зачеты по теории										1		1
ИТОГО:	5	3	4	3	3	3	2		2	1		26
Практические занятия												
Общая физическая подготовка на суше и в воде	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	38	338
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	328
Общий объем плавания (км)	20	25	30	30	30	30	30	30	25	20	20	200 - 300
Инструкторская и судейская практика				3		2			3			8
Восстановительные мероприятия			2		2		2	3			3	12
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях			2	2	4		4	2	2			16
ИТОГО:	59	59	63	64	65	61	65	64	64	59	71	658
ВСЕГО:	64	52	67	67	68	64	67	64	66	60	71	728

Таблица представлена без учета занятий в июле- августе (самостоятельные задания из расчета 45 часов)

**Годовой график расчета часов для тренировочного этапа
(ТЭ свыше 2-х лет)**

Таблица 14

Содержание занятий	Месяцы тренировочного года											Всег	
	Сент.	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Февр.	Матр	Апр.	Май	Июнь	Июль		
Теоретические занятия													
Развитие спортивного плавания в России и за Рубежом	2											2	
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний		2			2							4	
Влияние физических упражнений на организм человека			2			2						4	
Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	2				1							3	
Техника спорт плавания, стартов и поворотов, передача эстафеты.				2					1			3	
Основы методики тренировки		1	2			1		2				6	
Правила, организация и проведение соревнований				1			2		1			4	
Оборудование и инвентарь	1											1	
Зачеты по теории										1		1	
ИТОГО:	5	3	4	3	3	3	2	2	2	1		28	
Практические занятия													
Общая физическая подготовка на суше и в воде	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	59	529
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	31	321
Общий объем плавания (км)	20	25	30	30	30	30	30	30	30	25	20	20	200 - 300

Инструкторская и судейская практика				3		2		2	3			10
Восстановительные мероприятия		4	2	4	2	4	2	3	4		3	28
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях		2	2	2	4	2	4	2	2			20
ИТОГО:	76	82	80	85	82	84	82	83	85	76	93	908
ВСЕГО:	81	85	84	88	85	87	84	85	87	77	93	936

Таблица представлена без учета занятий в июле- августе (самостоятельные задания из расчета 72 часов)

- в п.5.контрольно-переводные нормативы изложить в следующей редакции:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение — стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

N. п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	9,3	9,5
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			4	3,5
2.2.	Исходное положение — стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			3	
2.3.	Исходное положение — стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7	8
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание»

N. п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,20	10,40
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение — стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			5,3	4,5
2.2.	Исходное положение — стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			5	
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			45	35
2.4.	Исходное положение — стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
			6,7	7
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

2. Применять контрольно-переводные нормативы, изложенные в п.1 для вновь зачисленных спортсменов с 01.11. 2021 года.

3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по методической работе Алехину Олесю Александровну.

И.о.Директора



Беседин Д. Г.