

Приложение  
к приказу директора Муниципального  
бюджетного учреждения  
МБУ «ФОК «Олимпийский»  
от \_\_\_\_\_ 29.08.2019 №249/1-ДО

## Лист изменений

# К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

Нижегородская область  
г. Балахна

2019 г.

Внести изменения в дополнительную предпрофессиональную программу по плаванию:

1. В разделе 1 «Нормативная часть программы» пункт 1.6 «Предельные тренировочные нагрузки» изложить в следующей редакции:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	15	16	18	24	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	4	5	6	6	6	6
Общее количество часов в год	276	368	368	460	552	690	736	828	1104	1104
Общее количество тренировок в год	138	184	184	184	184	230	276	276	276	276

2. В разделе 1 «Нормативная часть программы» пункт 1.9. «Требования к количественному и качественному составу групп подготовки» изложить в следующей редакции:

Этап подготовки	Период.	Минимальная наполняемость учащихся в группе.	Максимальный количественный состав группы человек.	Максимальное количество учебных часов в неделю.	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года.
Начальной подготовки	1 год	14	25	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2 год	12	20	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	3 год	12	20	8	Промежуточная аттестация по всем предметным областям
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	10	14	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2 год	10	14	12	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	3 год	10	12	15	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	4 год	10	12	16	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	5 год	10	12	18	Промежуточная аттестация по всем предметным областям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	4	10	24	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, иметь спортивный разряд Кандидат в Мастера Спорта
	2 год	4	10	24	Итоговая аттестация по всем предметным областям, иметь спортивный разряд Кандидат в Мастера Спорта

3. В разделе 2 «Методическая часть программы» пункт 2.2. «**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**» изложить в следующей редакции:

Параметры нагрузок				Этапы многолетней подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Года обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	15	16	18	24	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	4	5	6	6	6	6
Продолжительность тренировочных занятий, мин	90	90	90	90/ 135	135	135	90/ 135	135	180	180
Общее количество часов в год	276	368	368	460	552	690	736	828	1104	1104
Общее количество тренировок в год	138	184	184	184	184	276	276	276	276	276
Количество соревнований в год	3	5	5	12	12	17	17	17	21	21

4. Внести следующие изменения в «УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПЛАВАНИЮ»:

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПЛАВАНИЮ**

Разделы, темы	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (46 недель)										Формы промежуточной аттестации	
	Этапы											
	Начальной подготовки			Тренировочный						Совершенствования спортивного мастерства		
				Начальной специализации		Углубленной специализации						
7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет			
Возраст	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет		
Период обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год		
Кол-во часов/неделю	6	8	8	10	12	15	16	18	24	24		
<b>Предметные области</b>												
Теоретическая подготовка не менее (5% -10 %)	6 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5%	5 %	5 %	5 %	5 %	тестирование	
	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>55</b>		
Общая и специальная физическая подготовка (от 30 % до 35%)	35 %	35 %	35 %	31 %	31 %	30 %	30 %	30 %	30 %	30 %	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	
	<b>97</b>	<b>129</b>	<b>129</b>	<b>143</b>	<b>171</b>	<b>207</b>	<b>221</b>	<b>248</b>	<b>331</b>	<b>331</b>		
Избранный вид спорта не менее 45%	48 %	50 %	50 %	54 %	54 %	59 %	59 %	59 %	58 %	58 %	Тестирование, прохождение контрольных испытаний, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов	
	<b>132</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>248</b>	<b>298</b>	<b>407</b>	<b>434</b>	<b>489</b>	<b>641</b>	<b>641</b>		
Другие виды спорта и подвижные игры (5 % - 15 %)	11 %	10 %	10 %	10 %	10 %	6 %	6%	6 %	5 %	5 %	тестирование	
	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>46</b>	<b>55</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>55</b>		
Самостоятельная работа учащихся до (10%)									<b>2%</b>	<b>2%</b>	тестирование	
	-	-	-	-	-	-	-	-	22	22		
<b>Всего часов в год</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>690</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>	<b>1104</b>		
<b>Каникулы</b>	шесть недель – с третьей недели июля по четвертую неделю августа											

**План - график распределения учебных часов для тренировочных групп 1 года обучения**

№ п/п	Предметные области	Месяц										Июль - август	Авг.	Всего часов			
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март.	Апр.	Май.	Май.						
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Промежуточная аттестация	2	1	Каникулы 6 недель	2	<b>23</b>	
2.	Общая физическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4		4	4		4	4	<b>50</b>
3.	Специальная физическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8		6	6	<b>93</b>
4.	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12		12	10		8	8	<b>134</b>
5.	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4		3	3	<b>46</b>
6.	Психологическая подготовка	-	1	-	1	1	1	1	1	1		1	-		-	-	<b>7</b>
7.	Участие в соревнованиях	-	6	6	6	3	6	6	6	6		6	3		-	-	<b>48</b>
8.	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-		3	-		-	-	<b>3</b>
9.	Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	2	-	2	2	-	-		-	2		2	-	<b>10</b>
10.	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4		3	3	<b>46</b>
	Итого часов:	36	42	40	43	38	43	43	41	44		37	27		26	<b>460</b>	

**План - график распределения учебных часов для тренировочных групп 3 года обучения**

№ п/п	Предметные области	Месяц										Июль - Август.	Авг.	Всего часов			
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март.	Апр.	Май.	Май.						
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	4	Промежуточная аттестация	2	2	Каникулы 6 недель	2	<b>35</b>	
2.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	3		3	<b>56</b>	
3.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13		13	11		10	<b>151</b>	
4.	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18		18	13		13	<b>206</b>	
5.	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	4		4	<b>108</b>	
6.	Психологическая подготовка		2		2		2			2			-		2	-	<b>10</b>
7.	Участие в соревнованиях	6	6	6	6	3	6	9	9	6			3		-	-	<b>60</b>
8.	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3			-		-	-	<b>3</b>
9.	Медико-восстановительные мероприятия	1	1	2	1	2	1	2	1	2			1		-	-	<b>14</b>
10.	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	-	-	1	1	1			-		-	-	<b>6</b>
11.	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	4	3	3	3	3			3		3	3	<b>41</b>
	Итого часов:	60	63	62	63	58	61	64	64	67		55	38	35	<b>690</b>		

**План - график распределения учебных часов для тренировочных групп 4 года обучения**

№ п/п	Предметные области	Месяц										Июль - Август.	Авг.	Всего часов		
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март.	Апр.	Май.	Май.					
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	4	3	Промежуточная аттестация	2	2	Каникулы 6 недель	1	<b>37</b>
2.	Общая физическая подготовка	6	6	5	5	6	5	5	5	5		6	3		3	<b>60</b>
3.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14		13	11		11	<b>161</b>
4.	Техническая подготовка	19	19	19	19	20	19	19	19	19		19	12		12	<b>215</b>
5.	Тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12		12	3		3	<b>126</b>
6.	Психологическая подготовка	-	2	-	2	-	2	-	-	2		-	2		-	<b>10</b>
7.	Участие в соревнованиях	6	6	6	6	3	6	9	9	6		3	-		-	<b>60</b>
8.	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	<b>3</b>
9.	Медико-восстановительные мероприятия	1	1	2	1	2	1	2	1	2		1	-		-	<b>14</b>
10.	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	-	-	1	1	1		-	-		-	<b>6</b>
11.	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	2		2	<b>44</b>
	Итого часов:	66	69	67	68	64	66	69	69	71	60	35	32	<b>736</b>		



5. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по теоретической подготовке» следующие изменения:

**Тематический план по теоретической подготовке.**

№ п/п	Этапы подготовки Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	История развития спортивного плавания в России и за рубежом	2	2	2	2	3	3	4	4	5	5
2.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	2	2	3	4	4	4	5	5
3.	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2	3	3	4	4	4	6	6
4.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	2	2	2	3	3	3	4	6	6
5.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2	2	3	3	3	3	4	6	6
6.	Основы спортивного питания	1	1	1	2	2	3	3	4	6	6
7.	Требования техники безопасности при занятиях плаванием:	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5
8.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	2	2	3	4	4	4	5	5
9.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	2	2	3	3	3	4	5	6	6
10.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	1	2	4	4	4	5	5
	<b>Всего часов в год:</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>55</b>

6. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по общей физической подготовке» следующие изменения:

**Тематический план по общей физической подготовке.**

№ п/п	Этапы подготовки Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Строевые упражнения	20	18	18	12	16	10	12	10	8	9
2.	Ходьба и бег	12	10	10	13	15	16	16	14	12	10
3.	Общеразвивающие упражнения	30	34	34	25	28	30	32	32	30	31
	<b>Всего часов в год:</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>50</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

7. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по специальной физической подготовке» следующие изменения:

**Тематический план по специальной физической подготовке.**

№ п/п	Этапы подготовки Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Упражнения для развития быстроты	5	13	15	15	19	30	32	36	51	52
2.	Упражнения для освоения способов плавания	12	18	18	18	17	20	20	20	18	17
3.	Дыхательные упражнения	8	14	12	15	19	26	28	32	52	51
4.	Упражнения на растягивание и гибкость	5	11	11	15	20	25	28	36	50	51
5.	Упражнения на выносливость	5	11	11	15	20	25	28	38	56	56
6.	Акробатические упражнения				15	17	25	25	30	54	54
	<b>Всего часов в год:</b>	<b>35</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>93</b>	<b>112</b>	<b>151</b>	<b>161</b>	<b>192</b>	<b>281</b>	<b>281</b>

8. Внести в раздел 2 «Методическая часть программы» в подпункт « Тематический план по избранному виду спорта» следующие изменения:

**Тематический план занятий по избранному виду спорта**

№ п/п	Этап подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		НП-1 г.о.	НП-2 г.о.	НП-3 г.о.	ТГ-1 г.о.	ТГ-2 г.о.	ТГ-3 г.о.	ТГ-4 г.о.	ТГ-5 г.о.	ССМ 1 г.о.	ССМ 2 г.о.
1.	Техническая подготовка	99	143	141	134	164	206	215	244	297	297
2.	Тактическая подготовка	24	20	20	46	66	108	126	149	196	194
3.	Психологическая подготовка	1	1	1	7	7	10	10	10	12	12
4.	Медико – восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	14	14	14	20	20
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	6	6	6	8	8
6.	Участие в соревнованиях	6	18	18	48	48	60	60	60	104	104
7.	Контрольно – переводные испытания	2	2	4	3	3	3	3	6	4	6
	<b>Всего часов в год:</b>	<b>132</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>248</b>	<b>298</b>	<b>407</b>	<b>434</b>	<b>489</b>	<b>641</b>	<b>641</b>

9. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план занятий по другим видам и подвижным играм» следующие изменения:

**Годовой тематический план занятий по другим видам спорта и подвижным играм**

№ п/п	Этапы подготовки Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1	Бег	8	9	9	12	14	10	11	12	14	14
2	Прыжки и подскоки	7	9	9	11	13	11	11	13	13	13
3	Подвижные игры	8	10	10	13	15	10	11	13	16	16
4	Футбол	7	9	9	10	13	10	11	12	12	12
	<b>Всего часов в год:</b>	<b>30</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>46</b>	<b>55</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>55</b>