

ПРИНЯТА на заседании
Тренерско-педагогического
совета
от « 21 » 04 2023 г.
Протокол № 1

**Учебный план для групп начальной подготовки (НП)
на 2023-2024 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АФАЛИНА» ПЛАВАНИЕ**

Разделы подготовки	НП	
	годы спортивной подготовки	
	до года	свыше года
Возраст занимающихся	7-9	8-10
Количество часов	6	9
Количество занятий в неделю	3	4
Физическая подготовка на суше и в воде	285	431
В том числе: ОФП	175	251
СФП	60	95
Техническая подготовка	50	85
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	16	19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	9	14
Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	2	4
Основные учебные задачи	Общее физическое развитие	Общее физическое развитие. Овладение основами спортивной техники
Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и СТП; выполнение разрядов-3юн, 2 юн по плаванию
Общее количество часов	312	468
Общее количество тренировок в год	137	183

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9-ти лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года. По окончании годичного цикла юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. По результатам контрольных нормативов и выполнению юношеских разрядов дети переходят в тренировочные группы. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Тренировочный план для учебно-тренировочных групп (УТ)

Разделы подготовки	УТ	
	годы спортивной подготовки	
	до трех лет	свыше трех лет
Возраст занимающихся	9-13	11-18
Количество часов	12	16
Количество занятий в неделю	6	6
В т.ч. на суше	4	6
Физическая подготовка на суше и в воде	632	748
В том числе: ОФП	315	300
СФП	200	280
Техническая подготовка	117	168
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	50	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	13	18
Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	19	93
Инструкторская и судейская практика	14	21
Основные учебные задачи	Совершенствование общего физического развития, обучение владением спортивной техникой	Совершенствование общего физического развития, обучение владением спортивной техникой
Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Выполнение контрольных нормативов по СФП и СТП; выполнение разрядов -2юн, 1 юн, 3 спортивный разряд по плаванию	Выполнение контрольных нормативов по СФП и СТП; выполнение спортивных разрядов-2,;1;КМС по плаванию
Общее количество часов	728	936
Общее количество тренировок в год	271	271

Тренировочный план для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Разделы подготовки	ССМ
	годы спортивной подготовки
	до трех лет
Возраст занимающихся	12-18
Количество часов	28
Количество занятий в неделю	8
В т.ч. на суше	6
Физическая подготовка на суше и в воде	1106
В т.ч: ОФП	262
СФП	582
Техническая подготовка	262
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	89
Участие в спортивных соревнованиях и контрольных испытаниях	174
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	58
Инструкторская и судейская практика	29
Основные учебные задачи	Совершенствование спортивной техники
Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года	Выполнение контрольных нормативов по СФП и СТП; подтверждение спортивного разряда КМС по плаванию
Общее количество часов	1456
Общее количество тренировок в год	271-311

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе начальной подготовки до года

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль-август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-46	46-52
Физическая подготовка Всего	285	25	23	23	26	22	22	25	22	20	23	16	38
ОФП	175	14	14	13	15	12	12	14	11	10	13	9	38
СФП	60	6	6	5	6	5	5	6	6	5	5	5	
Техническая подготовка	50	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	
Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка	16	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1		
Соревновательные и контрольные испытания	2				1					1			
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9		3						2	2	2		
Всего часов:	312	28	28	24	28	24	24	26	26	24	26	16	38

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП) свыше года, представлен в таблице. Занятия группы начальной подготовки свыше года в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются учебно-тренировочные занятия, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодю, начинают всё шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки. В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3,5,7 гребков и т. п. Используются дистанции до 400 м одним способом в полной координации и на ногах: дельфином – не более 200 м. Типичные тренировочные серии: 3-4x200м, 4-8x100м, чередуя способы плавания и темп: 4-6x25м.

После второго года начальной спортивной подготовки занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начальной подготовки сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики,

проплывать всеми способами 50м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе начальной подготовки свыше года

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль-август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-46	46-52
Физическая подготовка Всего	431	35	35	37	37	31	33	35	38	32	35	18	65
ОФП	251	18	18	20	20	14	16	18	21	15	18	8	65
СФП	95	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	
Техническая подготовка	85	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	
Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка	19	3	2	3	3	2		3	1	2	1		
Соревновательные и контрольные испытания	4		1		1	1				1			
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14		3				3		2	3	3		
Всего часов:	468	38	41	40	41	34	36	38	41	38	38	18	65

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе до трёх лет

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль-август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-46	46-52
Физическая подготовка Всего	632	53	57	53	57	53	55	53	51	53	55	22	70
ОФП	315	22	26	22	26	22	24	22	20	22	24	15	70
СФП	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
Техническая подготовка	117	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	7	
Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка	50	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	
Соревновательные и контрольные испытания	19	2	2	1	2	1	1	2	3	3		2	
Инструкторская и судейская практика	14	2		2		2		3	2	2	1		
Восстановительные мероприятия и медицинское обеспечение	13	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	
Всего	728	62	64	62	64	64	62	64	62	64	62	28	70

Планирование подготовки для учебно-тренировочного этапа спортивной специализации до трёх лет осуществляются с учётом годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки, представленного в таблице.

Планирование круглогодичной спортивной подготовки осуществляется на основе годового плана учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа спортивной специализации свыше трёх лет, представленного в таблице № 7. Учебно-тренировочные занятия охватывают 46 недель, (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4 недели – в летнем). Учебно-тренировочный год спортивной подготовки разбивается на 2–3 макроцикла. Длительность макроциклов: осенне-зимний – 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере; зимне-весенний – 17 недель, весенне-летний – 10 недель.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль-август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-46	46-52
Физическая подготовка Всего	748	59	59	58	59	58	58	59	59	58	58	37	126
ОФП	300	17	17	16	17	16	16	17	17	16	16	9	126
СФП	280	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	20	
Техническая подготовка	168	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	8	
Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка	56	6	6	5	5	5	5	6	6	5	5	2	
Соревновательные и контрольные испытания	93	9	12	8	12	6	6	9	9	8	8	6	
Инструкторская и судейская практика	21	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2		
Восстановительные мероприятия и медицинское обеспечение	18	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2		
Всего	936	78	81	75	81	72	72	78	78	75	75	45	126

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Содержание	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль-август
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-46	46-52
Физическая подготовка Всего	1106	88	88	88	88	88	88	88	88	88	88	38	188
ОФП	262	19	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	27
СФП	582	43	43	43	44	43	43	43	44	43	43	6	
Техническая подготовка	262	26	25	26	25	26	26	26	25	26	26	5	
Тактическая, психологическая и теоретическая подготовка	89	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Соревновательные и контрольные испытания	174	16	21	16	21	8	9	20	21	11	16	15	
Инструкторская и судейская практика	29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Восстановительные мероприятия и медицинское обеспечение	58	6	6	5	6	5	5	7	6	6	6		
Всего	1456	121	127	120	126	112	112	126	126	116	121	61	188

Планирование подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется с учётом годичного учебно-тренировочного плана спортивной подготовки учебно-тренировочных занятий, представленного в таблице

