

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБУ ДО «СШ № 5»)**

Первомайская ул., д. 10, город Норильск, Красноярский край, 663340
ОГРН 1022401626851 ИНН/КПП 2457041105 / 245701001 Тел./факс: (3919) 39 16 06
Email: nordsport5@yandex.ru

Рассмотрена на заседании
методического совета

от «02» сентября 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ № 5»


Д. Ю. Олинчук
«02» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»**

Автор(ы)-составители:
Алексеева Ольга Валерьевна
инструктор-методист ФСО

г. Норильск, 2024

Изменения, вносимые в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание», на основании приказа директора МБУ ДО «СШ № 5» от 02.09.2024 № 125

1) Пункт 3 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа по виду спорта «плавание»), утвержденной приказом директора МБУ ДО «СШ № 5» от 28 апреля 2023, изложить в следующей редакции:

«Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

2) Пункт 5 Программы по виду спорта «плавание», изложить в следующей редакции:

«Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.».

3) Таблицу № 2 «Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки», приведенную в пункте 3 к Программе по виду спорта «плавание», изложить в редакции:

Таблица № 2

«Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость* (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15-29
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	9	12-23

Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	4-7
---	---	----	-----

».

- 4) Таблицы № 6 и № 7 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки», приведенные в пункте 6 к Программе по виду спорта «плавание», изложить в редакции:

Таблица № 6

«Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Н п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	30-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-9	3-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
					2-4

7.	Медицинские, медицинско- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6
----	--	-----	-----	-----	-----	-----

».

Таблица № 7

«Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет						
Недельная нагрузка в часах											
		4,5-6	6-9	12-14	16-18		20-28				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3		4				
1.	Общая физическая подготовка в часах	130-133	172-178	156-165	234-248	268-287	313-335	260-291	300-328	177-229	262-320
2.	Специальная физическая подготовка в часах	42-49	56-66	72-78	108-117	162-181	189-211	250-283	280-318	416-468	582-655
3.	Участие в спортивных соревнованиях в часах	-	-	3-6	6-10	14-26	17-30	75-100	84-112	125-146	175-204
4.	Техническая подготовка в часах	37-45	50-59	50-59	75-89	100-125	117-146	141-183	159-206	177-230	248-320
5.	Тактическая подготовка в часах	4-5	5-7	5-7	10-12	12-18	18-20	18-20	18-20	24-26	14-60
6.	Теоретическая подготовка в	4-5	5-7	5-7	8-10	12-18	14-20	14-20	14-20	16-22	14-60

	часах										
7.	Психологическая подготовка в часах	4-5	5-7	5-7	8-10	12-18	14-20	14-20	14-20	16-22	14-63
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) в часах	9	8	8	9	12	14	14	14	14	30-49
9.	Инструкторская практика в часах	-	-	-	-	5-9	4-11	4-11	4-11	10-14	14-29
10.	Судейская практика в часах	-	-	-	-	5-9	4-11	4-11	4-11	10-14	14-29
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия в часах	2	4	4	4	8	8	8	8	8	36-49
12.	Восстановительные мероприятия в часах	2-4	4-6	4-6	6-8	14	16	16	17	27	39-49
Общее количество часов в год		234	312	312	468	624	728	832	936	1040	1456
Самостоятельная подготовка в часах		23-47	31-62	31-62	47-94	62-125	73-146	83-166	94-187	104-208	146-292

».

5) Таблицу № 10 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание», приведенную в пункте 13 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)» к Программе по виду спорта «плавание», изложить в редакции:

Таблица № 10

«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "плавание"»

Н п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее		не менее	
			3,5	3	4	3,5

».

На основании Приложения N 3 к изменениям, вносимым в ФССП по виду спорта «плавание» от 16 ноября 2022 № 1004, утвержденным приказом Минспорта России от 27 августа 2024 г. № 886.

6) Таблицу № 11 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды), для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание», приведенную в пункте 13 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)» к Программе по виду спорта

«плавание», изложить в редакции:

Таблица № 11

«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "плавание"»

№ 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 более	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			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	
			4,0	3,5
2.2.	Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
			7,0	3,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
------	---	---

».

На основании Приложения № 4 к изменениям, вносимым в ФССП по виду спорта «плавание» от 16 ноября 2022 № 1004, утвержденным приказом Минспорта России от 27 августа 2024 г. № 886.

7) Таблицу № 12 «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды), для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание», приведенную в пункте 13 «Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)» к Программе по виду спорта «плавание», изложить в редакции:

Таблица № 12

«Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап 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 3 x 10 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.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		
			45	35	
2.3.	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	7,0	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				

».

На основании Приложения № 5 к изменениям, вносимым в ФССП по виду спорта «плавание» от 16 ноября 2022 № 1004, утвержденным приказом Минспорта России от 27 августа 2024 г. № 886.

8) Таблицу № 14 «Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки», приведенную в пункте 17 «Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки» к Программе по виду спорта «плавание», изложить в редакции:

Таблица № 14
«Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штук	1
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
3	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
4	Доска для плавания	штук	30
5	Доска информационная	штук	2
6	Колокольчик судейский	штук	10
7	Ласты тренировочные для плавания	штук	30

8	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
9	Мат гимнастический	штук	15
10	Мяч ватерпольный	штук	5
11	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
12	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
13	Пояс для плавания поддерживающий	штук	15
14	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
15	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
16	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
17	Секундомер электронный	штук	8
18	Скамейка гимнастическая	штук	6
19	Стартовый тренажер для заплыва на спине	на плавательную дорожку	1
20	Эспандер резиновый	штук	20

».

На основании Приложения N 7 к изменениям, вносимым в ФССП по виду спорта «плавание» от 16 ноября 2022 № 1004, утвержденным приказом Минспорта России от 27 августа 2024 г. № 886.

9) Внести дополнения в пункт 12 «Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «плавание»:

«В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончание срока действия таких обстоятельств (п.5 Приказа № 634, абзац введен Приказом Минспорта России от 30.05.2023 № 392).».

Инструктор-методист
Алексеева О. В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402731

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен С 13.01.2025 по 13.01.2026