УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО Республики Марий Эл
«СДЮСШОР по плаванию»
_____Л.Н.Ушакова
"01" сентября 2015 года
(утвержден на педагогическом совете)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2015-2016 учебный год

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Спортивная школа создается учредителем по собственной инициативе и регистрируется органом местного самоуправления в заявительном порядке. Права на образовательную деятельность и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента выдачи ей в установленном порядке лицензии (разрешения).

Спортивная школа может быть реорганизована в СДЮСШОР по решению учредителя и по согласованию с органами государственного управления физической культурой. Статус СДЮСШОР присваивается при условии непосредственной подготовки в спортивной школе учащихся спортсменов, имеющих звание «Мастер спорта» или занявших 1-6 места на первенствах, чемпионатах России, Европы, мира, Олимпийских играх.

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и

координационных возможностей);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятием плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах **НП** либо **СОП** на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятием плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- .поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (ТЭ)

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования (ЭСС).

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства **(ВСМ).**

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут

продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах (если такие есть в наличие), при динамике роста результатов.

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам **СДЮСШОР** выдается карта и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию. Выпускникам **СДЮСШОР** выдается, кроме того, свидетельство об окончании с указанием уровня спортивной подготовленности.

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ПРОГРАММЕ СДЮСШОР

Наименование этапа	**Год обучения**	**Минимальный возраст для зачисления**	**Минимальное число учащихся в группе**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**	**Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года**
СОГ	Все	6	15	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
НП	До 1 года	7	14-15	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
	Свыше 2-х лет	8	14-15	9	
ТЭ	До 2-х лет	9	10	12-14	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке
	свыше 2-х лет	-	10	20	

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной тренировки по программе спортивной подготовке

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в школу, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
ЭТ (этап спортивной специализации)	Свыше 2-х лет	12	10-14	20	Уровень спортивных результатов. Выполнить контрольно-нормативные требования программы по ОФП, СФП и технической подготовке
ЭССМ	Весь период	12	4-7	28	Уровень спортивных результатов. Выполнить контрольно-нормативные требования программы по ОФП, СФП.
ВСМ	Весь период	14	2-4	32	Уровень спортивных результатов.

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) и групп начальной подготовки (ГНП) по программе СДЮСШОР

Разделы подготовки	СОГ	НП Годы обучения	
	Все	1-й	2-й
Возраст занимающихся	6-17	8	9
Количество часов в неделю	6	6	9
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-5
Физическая подготовка на суше и в воде:			
в т.ч.: ОФП	269	269	438
СФП и СТП	171	171	200
Соревнования и контрольные испытания	125	125	238
Теоретическая подготовка			
Медицинское обследование	6	6	12
Общее количество часов	6	6	12
	4	4	6
	312	312	468

Учебный план для тренировочных групп по программе СДЮСШОР

Разделы подготовки	Годы обучения	
	1-й	**2-й**
Возраст занимающихся	10	11
Количество часов в неделю	12-14	12-14
Количество занятий в неделю	6	7-8
в т.ч. на суше	2	2-3
Физическая подготовка на суше и в воде:	518	554
в т.ч.: ОФП	263	270
СФП и СТП	255	284
Соревнования и контрольные испытания	14	16
Теоретическая подготовка	20	26
Инструкторская и судейская практика		
Восстановительные мероприятия	4	8
Медицинское обследование		
Общее количество часов	8	12
	8	8
	572	624

План для тренировочного этапа программе спортивной подготовке

Разделы подготовки	**Годы обучения**		
	3-й	**4-й**	**5-й**
Возраст занимающихся	11	12	13
Количество часов в неделю	20	20	20
Количество занятий в неделю	9-12	9-12	9-12
в т.ч. на суше	3-4	3-4	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде:	954	954	954
в т.ч.: ОФП	427	427	427
СФП и СТП	527	527	527
Соревнования и контрольные испытания	20	20	20
Теоретическая подготовка	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	14	10	10
Восстановительные мероприятия	18	28	28
Медицинское обследование	8	8	8
Общее количество часов	1040	1040	1040

План для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по программе спортивной подготовке

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап ВСМ
Возраст занимающихся	12	14
Количество часов в неделю	28	32
Количество занятий в неделю	9-14	9-14
в т.ч. на суше	3-4	3-4
Физическая подготовка на суше и в воде:	1320	1522
в т.ч.: ОФП	246	230
СФП и СТП	1074	1292
Соревнования и контрольные испытания	60	60
Теоретическая подготовка	14	14
Инструкторская и судейская практика	10	8
Восстановительные мероприятия	42	50
Медицинское обследование	10	10
Общее количество часов	1456	1664

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%) по программе СДЮСШОР

Разделы подготовки	ГНП		УТГ	
	1	2	1	2
ОФП %	576,8	45,7	50,8	48,7
СФПиСТП %	42,2	54,3	49,2	51,3

Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле по программе СДЮСШОР

группы	На суше	В воде
Спортивно-оздоровительные группы		
1-й год обучения	–	4
2-й и последующие годы обучения	2	6
Группы начальной подготовки		
1-й год обучения	–	6
2-й год обучения	2	8
Тренировочные группы		
1-й год обучения	2	10
2-й год обучения и свыше	3	12

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах подготовки по программе спортивной подготовке

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	28 -42	12 - 25	10 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	28 - 42	40 - 52	50 -55
Техническая подготовка (%)	23 - 27	15 - 20	15 - 20
Тактическая подготовка (%)	5 - 7	5 - 12	8 - 12
Участия в соревнованиях и судейская практика (%)	5 - 6	6 - 7	7 - 9

Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле по програ спортивной подготовке

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	этап (этап спортивной специализации) Свыше 2-х лет	Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	9 - 10	10 - 12	9 - 10
Отборочные	5 - 6	6 - 8	6 - 8
Основные	3 - 4	5 - 6	12 - 14

Показатели годовых суммарных объемов нагрузки для тренировочных групп (ч

Год обучения	Мальчики, девочки
1-й	250-350
2-й	350-450
3-й	400-600
4-й	600-800
5-й	950-1250

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для груп совершенствования спортивного мастерства (час)

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайер
1-й	1350-1650	1500-1800	1650-19
2-й	1600-1900	1850-2150	2050-23
3-й и свыше	1750-2050	2050-2350	2250-25

Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для групп вы спортивного мастерства

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайер
1-й	1850-2150	2200-2500	2400-27
2-й	1750-2150	2200-2600	2400-28
3-й	1650-2050	2150-2550	2400-28