

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»
СО СТРУКТУРНЫМИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯМИ
(СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫМИ ОТДЕЛЕНИЯМИ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Утверждена
Приказом МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»
от 22.08.2016 г. № 316
Директор А.В. Евдокимов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

ПРОГРАММА

ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ

(Срок реализации – 10 лет)

Рецензенты:

А.В.Шишкина,
Заведующий кафедрой
циклических видов спорта ИФК,
СиМП УрФО, к.п.н., доцент;

М.В.Светлакова
Декан факультета повышения
квалификации и
профессиональной
переподготовки кадров
Екатеринбургского филиала
Уральского ГУФК, к.б.н., доцент

Разработчики:

Л.И.Лобанова
Старший тренер-преподаватель
отделения плавания
специализации прыжки в воду
высшая категория,

И.М.Кайзер
тренер-преподаватель
отделения плавания
специализации прыжки в воду
высшая категория;

Н.П.Калинкина
инструктор-методист
первая категория.

г. Екатеринбург
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика прыжков в воду, отличительные особенности
- 1.2. Структура системы многолетней подготовки
- 1.3. Прогнозируемые результаты освоения программы

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Навыки в других видах спорта

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки
 - 3.1.1. Теория и методика физической культуры
 - 3.1.2. Общая физическая подготовка
 - 3.1.3. Акробатика и хореография
 - 3.1.4. Избранный вид спорта
- 3.2. Требования техники безопасности
- 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы
- 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся
- 4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам в воду (далее – Программа) разработана на основе действующих примерных учебных программ для ДЮСШ и СДЮСШОР по прыжкам в воду, в соответствии федеральных стандартов по видам спорта и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе сложно-координационных видов спорта и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного

стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа **направлена** на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по прыжкам в воду в МБОУ ДО ДЮСШ «Юность» (далее – Учреждение) и содержит следующие **предметные области**: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, хореография и акробатика. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по прыжкам в воду в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства учащихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

1.1. Характеристика прыжков в воду, отличительные особенности

Прыжки в воду – сложно-координированный вид спорта, который можно отнести к небезопасным, экстремальным видам.

Навыки, полученные в процессе тренировки и соревнований, могут осуществляться только в специально построенных спортивных сооружениях – бассейнах, имеющих глубину ванны от 4,25 до 6,0 м, с прозрачной водой и оборудованной специальными снарядами (трамплинами и вышками).

Используя специальные навыки, полученные в подготовке (владение телом в воздухе, на воде, под водой; хорошая физическая подготовка) из прыгунов в воду можно готовить спасателей на водах, спец. группы для МЧС, спецназа, в ВДВ и морской пехоты.

Основные тенденции развития прыжков в воду требуют от спортсменов развития физических и психических качеств, координации движений и тонкости мышечных ощущений, основы которых закладываются на этапе начальной подготовки. Этим определяется необходимость ранней спортивной специализации.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех этапов подготовки.

Для успешного осуществления многолетней тренировки на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие показатели:

- 1) оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта;
- 2) преимущественную направленность тренировки на данном этапе;
- 3) уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены;
- 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки;
- 5) допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- 6) контрольные нормативы (тесты).

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются своих высших достижений.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Срок обучения по Программе – 10 лет.

Для учащихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Наполняемость групп

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующий этап обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, результатами промежуточной аттестации с учетом уровня выступления на официальных спортивных соревнованиях.

При необходимости объединения в одну группу учащихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Особенности формирования групп и максимальный объем тренировочной нагрузки учащихся, с учетом этапов подготовки

Таблица 1

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
Начальной подготовки	1	15	25	6
	2	14	20	8
	3	14	20	8
Тренировочный	1	10	14	12
	2	10	14	12
	3	8	12	18
	4	8	12	18
	5	8	12	18
Спортивного совершенствования мастерства	1	1	10	24
	2	1	10	24

Основное содержание этапов предпрофессиональной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

1.3. Прогнозируемые результаты освоения программы

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития прыжков воду;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила прыжков воду, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по прыжкам в воду; федеральные стандарты спортивной подготовки по прыжкам в воду; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях по прыжкам в воду.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики прыжков в воду;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по прыжкам в воду.

в области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в прыжках в воду;
- умение соблюдать правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на этапы (периоды) - начальной подготовки, базовой подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства. Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности учащихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащихся.

Учебный план обеспечивает:

права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями; непрерывность обучения; оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы по плаванию состоит из предметных областей, отнесенных к группе циклических видов спорта.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения (в %)

В процессе реализации Программы по плаванию предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана (таблица 2):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей,

устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по прыжкам в воду);

- 5 % - теоретическая подготовка;
- 20 - 25 % - общая и специальная физическая подготовка;
- 45 - 50% - избранный вид спорта;
- 20 - 22.5 % - акробатика и хореография;
- 2,5 - 5% - самостоятельная работа обучающихся.

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития учащихся, а также, национальных и культурных особенностей Свердловской области.

С учетом изложенных выше задач, в таблице 2 представлен учебный план предпрофессиональной программы по прыжкам в воду на 2016-2017 учебный год.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта (тактическая подготовка, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, итоговая и промежуточная аттестация, самостоятельная работа), акробатика и хореография.

Основными формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Таблица 2

**Учебный план тренировочных занятий дополнительной
предпрофессиональной программы по прыжкам в воду**

Предметные области	Количество часов в год										Форма промежуточной (итоговой) аттестации	Объем обучения (%)
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2		
Теория и методика физической культуры и спорта	12	16	16	24	24	36	36	36	51	51	С	5,0
Общая и специальная физическая подготовка	60	80	80	120	120	180	180	180	204	204	Т	20.0-25.0
Акробатика и хореография	54	70	70	96	96	144	144	144	204	204	З	20.0-22.5
Избранный вид спорта	108	144	144	224	224	334	334	334	510	510	Т	45,0-50,0
Самостоятельная работа	6	10	10	16	16	26	26	26	51	51		2,5-5,0
Итого	240	320	320	480	480	720	720	720	1020	1020		100
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24		

С-собеседование;

Т-тестирование;

З – зачет.

2.2. Календарный учебный график.

Календарный учебный график является составной частью образовательной программы организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Календарный учебный график должен определять чередование учебной (тренировочной) деятельности и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам года.

Продолжительность учебного года:

- на этапе НП и Т составляет 40 недель учебных занятий, 14 дней (2 недели) тренировочных сборов в каникулярное время, 15 праздничных выходных дней. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 10 недель.

- на этапе ССМ составляет 40 недель учебных занятий и 18 дней (2,5

недели) тренировочных сборов в рамках образовательной программы, 15 праздничных выходных дней. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 7,5 недель.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Тренировочные занятия проводятся с 8.00 до 20.00 семь дней в неделю, в соответствии с утвержденным расписанием.

В праздничные выходные дни тренировочные занятия не проводятся.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2016 по 31.08.2017 год:

4 ноября, 1-8 января, 23-24 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации дополнительной предпрофессиональной программы по плаванию рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации для всех этапов – с 25.05 по 11.06.2016. на сооружениях ДЮСШ «Юность». Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме собеседования, тестирования, сдачи контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях реализуется в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДО ДЮСШ «Юность» на 2016 -2017 учебный год, дополнительной предпрофессиональной программой по прыжкам в воду.

Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

В каникулярный период запланировано проведение тренировочных сборов на базе МБОУ ДО ДЮСШ «Юность», кроме этапа ССМ. Сроки и продолжительность тренировочных сборов:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Сроки проведения тренировочного сбора
Начальной подготовки	Первый год	с 14.08. по 27.08.2017
	Третий год	с 14.08. по 27.08.2017
Тренировочный	Первый год	с 14.08. по 27.08.2017
	Второй год	с 14.08. по 27.08.2017
Тренировочный	Третий год	с 14.08. по 27.08.2017
	Пятый год	с 14.08. по 27.08.2017
Совершенствования спортивного мастерства	Первый год	с 24.06. по 11.07.2017
	Второй год	с 24.06. по 11.07.2017

МБОУ ДОД СДЮСШОР "Юноность" . Отделение плавания.													
Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам в воду.													
Годовой учебный план на 2016-17 уч.г													
Этап подготовки: начальной подготовки год - 1													
Предметные области (темы теоретических занятий, средства практических занятий и специальной подготовки)	подготовительный				Соревновательный					переходный	Всего часов за год		
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			июнь	
I Теория и методика физической культуры и спор	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	5
II Общая и специальная физическая подготовка	8	7	6	6	5	6	6	6	6	6	4	60	25
III Акробатика и хореография	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	54	22,5
IV Избранный вид спорта в том числе:	10	11	10	13	8	8	13	11	14	10	10	108	45
1 Техническая подготовка на воде	10	10	10	11	8	8	11	11	12	7	98		
2 Промежуточная аттестации										2	2		
3 Участие в соревнованиях				2			2		2			6	
4 Медико-восстановительные мероприятия		1								1	2		
5 Самостоятельная работа			1		1	2	1	1				6	2,5
Итого	10	11	11	13	9	10	14	12	14	10	10	114	
Всего часов по разделам за месяц и год	26	26	24	26	20	22	26	24	26	20	20	240	100

Таблица 4

Таблица 5												
МБОУ ДОД СДЮСШОР "Юность". Отделение плавания.												
Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам в воду.												
Годовой учебный план на 2016-17 уч.г												
Этап подготовки: начальной подготовки год - 3												
Предметные области (темы теоретических занятий, средства практических занятий и специальной подготовки)	подготовительный			Соревновательный					переходный	Всего часов за год	%	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель				май
I Теория и методика физической культуры и спор	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	16	5
II Общая и специальная физическая подготовка	10	9	8	9	8	7	8	6	7	8	80	25
III Акробатика и хореография	9	8	8	8	8	8	8	8	8	7	80	21,9
IV Избранный вид спорта в том числе:	13	14	14	16	9	10	18	16	14	10	134	45
1 Техническая подготовка на воде	13	13	14	14	9	10	14	16	12	7	122	
2 Промежуточная аттестации										2	2	
3 Участие в соревнованиях				2			4		2		8	
4 Медико-восстановительные мероприятия		1								1	2	
5 Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10	3,3
Итого	14	15	15	17	10	12	19	17	15	10	144	
Всего часов по разделам за месяц и год	36	34	32	36	28	28	36	32	32	26	320	100

		МБОУ ДОД СДЮСШОР "Юность". Отделение плавания.												Таблица 6		
		Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам в воду.														
		Годовой учебный план на 2016-17 уч.г														
		Этап подготовки: тренировочный год - I														
Предметные области (темы теоретических занятий, средства практических занятий и специальной подготовки)		подготовительный						соревновательный						переходный июнь	Всего часов за год	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май						
I Теория и методика физической культуры и спор		3	2	3	3	2	2	2	1	2	4	24	5			
II Общая и специальная физическая подготовка		14	15	14	14	9	10	12	13	9	10	120	25			
III Акробатика и хореография		11	11	11	11	9	9	9	9	9	7	96	20			
IV Избранный вид спорта в том числе:		21	22	20	25	19	21	28	26	29	13	224	46,7			
1 Техническая подготовка на воде		21	20	20	21	17	21	23	26	25	9	203				
2 Психологическая подготовка			1			1		1		1		4				
3 Промежуточная аттестации											3	3				
4 Участие в соревнованиях					4			4		2		10				
5 Медико-восстановительные мероприятия			1			1				1	1	4				
6 Самостоятельная работа		3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	16	3,3			
Итого		24	24	22	26	20	23	29	27	30	15	240				
Всего часов по разделам за месяц и год		52	52	50	54	40	44	52	50	50	36	480	100			

		МБОУ ДОД СДЮСШОР "Юность". Отделение плавания.										Таблица 7	
		Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам в воду.											
		Годовой учебный план на 2016-17 уч.г											
		Этап подготовки: тренировочный год - 2											
Предметные области (темы теоретических занятий, средства практических занятий и специальной подготовки)	подготовительный					Соревновательный					переходный	Всего часов за год	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь			
I Теория и методика физической культуры и спорта	3	2	3	3	2	2	2	1	2	4	24	5	
II Общая и специальная физическая подготовка	14	15	14	14	9	10	12	13	9	10	120	25	
III Акробатика и хореография	11	11	11	11	9	9	9	9	9	7	96	20	
IV Избранный вид спорта в том числе:	21	22	20	25	19	21	28	26	29	13	224	46,7	
1 Техническая подготовка на воде	21	20	20	21	17	21	23	26	25	9	203		
2 Психологическая подготовка		1			1		1		1		4		
3 Промежуточная аттестации										3	3		
4 Участие в соревнованиях				4			4		2		10		
5 Медико-восстановительные мероприятия		1			1				1	1	4		
6 Самостоятельная работа	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	16	3,3	
Итого	24	24	22	26	20	23	29	27	30	15	240		
Всего часов по разделам за месяц и год	52	52	50	54	40	44	52	50	50	36	480	100	

		МБОУ ДОД СДЮСШОР "Юность".		Отделение плавания.														Таблица 8	
		Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам в воду.																	
		Годовой учебный план на 2016-17 уч.г																	
		Этап подготовки: тренировочный		год - 3															
	Предметные области (темы теоретических занятий, средства практических занятий и специальной подготовки)	подготовительный			Соревновательный								переходный	Всего часов за ГОД	%				
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь								
I	Теория и методика физической культуры и спор	5	5	3	4	3	3	4	3	2	4	36	5						
II	Общая и специальная физическая подготовка	26	24	22	21	15	16	15	15	14	12	180	25						
III	Акробатика и хореография	16	17	15	16	12	13	15	13	13	14	144	20						
IV	Избранный вид спорта	27	29	32	36	27	30	42	43	45	23	334	46,4						
1	Техническая подготовка на воде	27	27	25	33	25	22	38	36	37	18	288							
2	Психологическая подготовка		1	1		1	1	1		1		6							
3	Тактическая подготовка						1		1			2							
4	Промежуточная аттестации										4	4							
5	Участие в соревнованиях			6			6		6	6		24							
6	Инструкторская и судейская практика				3			3				6							
7	Медико-восстановительные мероприятия		1			1				1	1	4							
8	Самостоятельная работа	4	3	3	4	3	4	2	1	1	1	26	3,6						
	Итого:	31	32	35	40	30	34	44	44	46	24	360							
	Всего часов по разделам за месяц и год:	78	78	75	81	60	66	78	75	75	54	720	100						

		МБОУ ДОД СДЮСШОР "Юность".		Отделение плавания.		Таблица 9											
		Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам в воду.															
		Годовой учебный план на 2016-17 уч.г															
		Этап подготовки: тренировочный год - 5															
	Предметные области (темы теоретических занятий, средства практических занятий и специальной подготовки)	подготовительный				Соревновательный								переходный июнь	Всего часов за год.	%	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май							
I	Теория и методика физической культуры и спорта	5	5	3	4	3	3	3	4	3	2	4	36	5			
II	Общая и специальная физическая подготовка	26	24	22	21	15	16	15	15	15	14	12	180	25			
III	Акробатика и хореография	16	17	15	16	12	13	15	13	13	13	14	144	20			
IV	Избранный вид спорта	27	29	32	36	27	30	42	43	45	45	23	334	46,4			
1	Техническая подготовка на воде	27	27	25	33	25	22	38	36	37	18	288					
2	Психологическая подготовка		1	1		1	1	1		1		6					
3	Тактическая подготовка						1		1			2					
4	Промежуточная аттестация										4	4					
5	Участие в соревнованиях			6			6		6	6		24					
6	Инструкторская и судейская практика				3			3				6					
7	Медико-восстановительные мероприятия		1			1				1	1	4					
8	Самостоятельная работа	4	3	3	4	3	4	2	1	1	1	26	3,6				
	Итого:	31	32	35	40	30	34	44	44	46	24	360					
	Всего часов по разделам за месяц и год:	78	78	75	81	60	66	78	75	75	54	720	100				

<i>Таблица 10</i>																
Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам в воду.																
Годовой учебный план на 2016-17 уч.г.																
Этап подготовки: совершенствования спортивного мастерства год - 1																
Предметные области (темы теоретических занятий, подготовки)	подготовительный						соревновательный						переходный		Всего часов за год	
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	за год	%
I Теория и методика физической культуры и спорта	6	6	4	6	4	4	6	4	4	4	6	4	5	2	51	5
II Общая и специальная физическая подготовка:	26	24	21	22	15	15	18	19	19	20	9	204	20			
1 Общая физическая подготовка	7	6	6	4	3	3	3	3	3	4	4	46				
2 Специальная физическая подготовка	7	7	6	7	5	5	6	6	6	4	4	64				
3 Спортивно-техническая подготовка в зале:	12	11	9	11	7	7	9	10	10	1	1	94				
III Акробатика и хореография:	22	22	19	21	17	19	18	19	19	20	8	204	20			
- акробатика	16	16	14	16	12	14	14	14	14	15	6	152				
- хореография	6	6	5	5	5	5	4	5	5	2	2	52				
IV Избранный вид спорта:	44	46	52	53	39	42	58	56	49	13	510	50				
1 Техническая подготовка на воде	43	43	42	47	37	40	47	44	43	13	451					
2 Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9					
3 Тактическая подготовка	1	1					1	1			3					
4 Промежуточная аттестация									4		4					
5 Участие в соревнованиях			8				8	8			24					
6 Инструкторская и судейская практика				4							8					
7 Медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	11					
8 Самостоятельная работа	6	6	4	6	5	8	2	2	6	6	51	5				
Всего часов по разделам за месяц и год:	104	104	100	108	80	88	104	100	100	32	1020	100				

Таблица 11														
Дополнительная предпрофессиональная программа по прыжкам в воду.														
Годовой учебный план на 2016-17 уч.г.														
Этап подготовки: совершенствования спортивного мастерства год - 2														
Предметные области (темы теоретических занятий, подготовки)	подготовительный					соревновательный					переходный		Всего часов за год	%
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	июль		
I Теория и методика физической культуры и спорта	6	6	4	6	4	4	6	4	4	4	5	2	51	5
II Общая и специальная физическая подготовка:	26	24	21	22	15	15	18	19	19	20	9	204	204	20
1 Общая физическая подготовка	7	6	6	4	3	3	3	3	3	4	4	46		
2 Специальная физическая подготовка	7	7	6	7	5	5	6	6	6	6	4	64		
3 Спортивно-техническая подготовка в зале:	12	11	9	11	7	7	9	10	10	10	1	94		
III Акробатика и хореография:	22	22	19	21	17	19	18	19	19	20	8	204	204	20
- акробатика	16	16	14	16	12	14	14	14	14	15	6	152		
- хореография	6	6	5	5	5	5	4	5	5	5	2	52		
IV Избранный вид спорта:	44	46	52	53	39	42	58	56	56	49	13	510	510	50
1 Техническая подготовка на воде	43	43	42	47	37	40	47	44	44	43	13	451		
2 Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		9		
3 Тактическая подготовка		1					1	1	1	4		3		
4 Промежуточная аттестации												4		
5 Участие в соревнованиях			8				8	8	8			24		
6 Инструкторская и судейская практика				4								8		
7 Медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1		11		
8 Самостоятельная работа	6	6	4	6	5	8	2	2	2	6		51	51	5
Всего часов по разделам за месяц и год:	104	104	100	108	80	88	104	100	100	100	32	1020	1020	100