

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

**ПРИКАЗ**

**« 29 » декабря 2023 г.**

**№ 167**

**О внесении изменений в дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «водное поло» и «синхронное плавание»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Внести следующие изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «водное поло»

1.1. Таблицу №2 пункта 2.2. раздела II изложить в следующей редакции:

Таблица № 2

**Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	10	16
Общее количество часов в год	312	416	520	832

1.2. Таблицу №6 пункта 2.2. раздела II изложить в следующей редакции:

Таблица №6

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3 лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24	12-24	12-24	12-24
1	Общая физическая подготовка	146	192	83	116
2	Специальная физическая подготовка	70	80	88	92
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	16	42
4	Техническая подготовка	36	52	208	333
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	54	72	99	216
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	16	17
	Общее количество часов в год	312	416	520	832

1.3. Таблицу №14 пункта 4.1. раздела IV изложить в следующей редакции:

Таблица № 14

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 3 лет**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	5	88
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	16
4	Техническая подготовка	17	16	18	17	17	16	17	18	17	18	18	19	208
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	9	8	9	7	9	9	8	8	8	9	99
6	Инструкторская и судейская практика	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2		16
<b>Кол-во часов в месяц:</b>		<b>44</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>520</b>

1.4. Таблицу №15 пункта 4.1. раздела IV изложить в следующей редакции:

Таблица № 15

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 3 лет**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	116
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	92
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	42
4	Техническая подготовка	25	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	27	332
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	17
<b>Кол-во часов в месяц:</b>		<b>68</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>832</b>

2. Внести следующие изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

2.1. Таблицу №2 пункта 2.2. раздела II изложить в следующей редакции:

#### Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	260	312	520	832	1040	1248

2.2. Таблицу №6 пункта 2.4. раздела II изложить в следующей редакции:

#### Примерный годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8-16		4-8		3-6	3-4
1.	Общая физическая подготовка	80	70	94	68	84	70
2.	Специальная физическая подготовка	62	96	164	248	272	456
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	16	84	104	160
4.	Техническая подготовка	105	126	208	374	520	832
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	8	12	20	24	22	50
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	16	16	32
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	12	18	22	64
Общее количество часов в год		260	312	520	832	1040	1248



Таблица № 17

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3 лет  
16 часов в неделю (832 ч.) (УТ- 4, 5 г.)**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	5	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	68
2	Специальная физическая подготовка	30	30	22	14	10	22	20	30	22	16	16	16	248
3	Участие в спортивных соревнованиях			10	14	16				4	14	10	16	84
4	Техническая подготовка	30	30	32	32	30	32	32	30	32	30	32	32	374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3		2	3	2	2	3	2	2	2		24
6	Инструкторская и судейская практика				2	4				4	2	4		16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль							8	10					18
<b>Кол-во часов в месяц:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

Таблица № 18

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для этапа совершенствования спортивного мастерства  
20 часов в неделю (1040 ч.) (ССМ)**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	6	11	7	7	7	7	5	6	84
2	Специальная физическая подготовка	23	23	22	23	22	20	22	23	23	22	26	23	272
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	8	9	8	9	8	9	9	8	9	104
4	Техническая подготовка	44	44	44	44	43	40	43	42	43	44	43	46	520
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	22
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2				2	2	2		16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	2	3	4	1		2	2	2	2	22
<b>Кол-во часов в месяц:</b>		<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>88</b>	<b>80</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>1040</b>

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
этапа высшего спортивного мастерства  
24 часа в неделю (1248 ч. в год) (ВСМ)**

№ п/п	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
2	Специальная физическая подготовка	27	31	31	22	24	27	30	29	31	23	23	28	326
3	Участие в спортивных соревнованиях				20	20	20				22	22	22	126
4	Техническая подготовка	56	56	56	52	50	47	55	56	56	48	48	44	624
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
6	Инструкторская и судейская практика				3	3	3				4	4	3	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	10	10				12	12	10				64
<b>Кол-во часов в месяц:</b>		<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

3. Внести следующие изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт (плавание в ластах)»:  
3.1.Таблицу №2 пункта 2.2. раздела II изложить в следующей редакции:

Таблица № 2

**Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	312	624	832	1040	1248

- 3.2. Таблицу №6 пункта 2.4. раздела II изложить в следующей редакции:

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24	12-24	10-20	10-20	4-8	2-4
		1.	Общая физическая подготовка	182	166	268	250
2.	Специальная физическая подготовка	62	72	175	266	468	624
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	42	62	75
4.	Техническая подготовка	62	56	112	175	166	200
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	25	50	62	75
6.	Инструкторская и судейская практика	3	6	12	17	22	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	12	32	52	62
Общее количество часов в год		312	312	624	832	832	1248

Директор

А.А. Голохвастов