

Приложение 1 к приказу  
МБУ СШОР №3  
г.Волгодонска  
№01 от 13.01.2020 г.

# **ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «плавание»,  
утвержденного Министерством спорта РФ от 19.01.2018г. №41)

г. Волгодонск  
2020 год

1. Таблицы 3 и 4 пункта 2.4. «Режимы тренировочной» работы изложить в следующей редакции:

Таблица №3

**Годовой тренировочный план для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (спортивной специализации)**

№	Виды спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП-1	НП-2	НП-3	Т(СС)-1	Т(СС)-2	Т(СС)-3	Т(СС)-4	Т(СС)-5
1	Общая физическая подготовка (час.)	187	216	243	239	281	241	281	270
2	Специальная физическая подготовка (час.)	60	96	108	146	175	225	275	338
3	Техническая подготовка (час.)	56	83	94	93	112	190	192	235
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	6	8	9	26	31	36	42	47
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час.)	3	13	14	16	25	36	42	47
6	Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Тренировочные сборы	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Медицинский осмотр	1 раз в год				2 раза в год			
9	Самостоятельная работа	В период активного отдыха							
<b>Всего часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>
<b>Всего часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

**Годовой тренировочный план для этапов совершенствования  
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

№	Виды спортивной подготовки	Этапы подготовки					
		ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ССМ свыше 3-х лет	ВСМ до года	ВСМ свыше года
1	Общая физическая подготовка (час.)	286	312	338	338	234	250
2	Специальная физическая подготовка (час.)	458	500	541	642	780	832
3	Техническая подготовка (час.)	229	260	270	260	234	250
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	57	62	68	72	125	132
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час.)	82	82	95	102	140	150
6	Восстановительные мероприятия	32	32	40	42	47	50
7	Тренировочные сборы	+	+	+	+	+	+
7	Медицинский осмотр	2 раза в год					
8	Самостоятельная работа	В период активного отдыха					
<b>Всего часов в год</b>		<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1560</b>	<b>1664</b>
<b>Всего часов в неделю</b>		<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>32</b>

2. Раздел VI. «ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ» изложить в следующей редакции:

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ СШОР №3 г. Волгодонска формируется на основе Календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации Плавания, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Волгодонска, Ростовской области, Положения о межрегиональных и всероссийских официальных соревнованиях по плаванию ВФП, Положения о городских соревнованиях по плаванию на текущий год. (Приложение 1).

Приложение 1 к  
Программе спортивной подготовки  
по виду спорта «плавание»

**Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий  
МБУ СШОР №3 г. Волгодонска на 2020 год  
ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ**

№ п/п	Наименование спортивного мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные
1	2	3	4	5
<b>Январь</b>				
1	Классификационные соревнования "День спиниста "	31.01-01.02.2020	СШОР №3	Календарев В.Н.
2	Чемпионат и Первенство Ростовской области по плаванию (50 метров) Юноши (2005 г.р.) 15 лет и старше Девушки (2007 г.р.) 13 лет и старше юниоры 17-18 лет(2002-2003 г.р.) юниорки 15-17 лет(2003-2005 г.р.) Отбор на чемпионат и первенство ЮФО	23-25.01.2020	г.Ростов – на-Дону «Коралл»	Писарев В.Н.
<b>Февраль</b>				
3	Традиционный открытый зимний Чемпионат и Первенство г.Волгодонска	06-08.02.2020	СШОР №2	Писарев В.Н.
4	Первенство МБУ СШОР №3 г.Волгодонска по плаванию «Я – пловец!»	20-21.02.2020	СШОР №3	Авакумов В.Н. Сиволапова Н.В.
5	Областные соревнования по программе "Весёлый дельфин (50 метров) юноши ( 2006-2007 г.р.) 13-14 лет, девушки( 2008-2009 г.р.) 11-12 лет Отбор на всероссийские соревнования «Веселый дельфин»	13-15.02.2020	г.Ростов-на-Дону "Коралл"	Бородинова С.И. Горьковская И.М.
6	Чемпионат и Первенство ЮФО(50 м) Мужчины 2005 г.р. 15 лет и старше Женщины 2007 г.р. 13 лет и старше Юниоры 17-18 лет(2002-2003 г.р.) Юниорки 15-17 лет(2003-2005 г.р.)	18.02-21.02.2020 г. ДП-17.02.2020.	По назначению	Авакумов В.Н.
7	Военизированные эстафеты ко Дню защитника Отечества.	22.02.2020	СШОР №3	Бородинова С.И.
<b>Март</b>				
8	Классификационные соревнования «День кролиста»	06-07.03.2020г.	СШОР №3	Авакумов В.Н.
9	Зональные соревнования Кубка России по плаванию Мужчины(2005 г.р. и старше) Женщины (2007 г.р. и старше)	11-13.03.2020 ДП- 10 .03	По назначению	Писарев В.Н.

10	Классификационные соревнования «День брассиста»	15-16.03.2020г.	СШОР №3	Сиволапова Н.В.
11	X летняя Спартакиада учащихся России 2020 года (2 этап) Юноши (2004-2005 г.р.) 15-16 лет Девушки (2006-2007 г.р.) 13-14 лет	25-27.03.2020г.	По назначению	Писарев В.Н.
12	Первенство Ростовской области по программе Олимпиады Дона по плаванию в рамках I этапа X летней Спартакиады учащихся России отбор на Первенство России и II этап спартакиады. Юноши (2004-2005 г.р.) 15-16 лет Девушки(2006-2007 г.р.)13-14 лет	27-29.03.2020	Ростов на Дону «Коралл»	Писарев ВН
13	«Умею плавать» для групп НП-1, 1-й этап	28.03.2020	СШОР-№3	Фролова АА
<b>Апрель</b>				
14	Чемпионат России (50м) Мужчины (2005 г.р. и старше) Женщины (2007 г.р. и старше)	03-09.04.2020г. ДП 02 апреля	Казань	
15	Классификационные соревнования «День дельфиниста»	10-11.04.2020г.	СШОР №3	Бородинова С.И.
16	Областной турнир по плаванию на призы ЗМС Юлии Ефимовой(25 метров) Юноши (2008-2009 г.р.)11-12 лет Девушки(2010-2011 г.р.)9-10 лет	16-18.04.2020г.	г. Волгодонск	Горьковская ИМ Сиволапова НВ
17	.Всероссийские соревнования «Веселый дельфин»(50 м.) Юноши 13-14 лет 2006-2007 г.р. Девушки 11-12 лет 2008-2009 г.р.	22-26.04.2020г. ДП-21.04	Санкт-Петербург	
<b>Май</b>				
18	Первенство России среди юношей и девушек (50 м) Юноши (2004 -2005г.р.) 15-16 лет девушки (2006-2007г.р.) 13-14 лет	04-08.05.2020 ДП 03 мая	По назначению	Писарев В.Н.
19	Первенство России среди юниоров (50м) Юниоры 17-18лет (2002-2003г.р.) Юниорки 15-17 лет (2003-2005г.)	13-17.05.2020г. ДП 12.05..	По назначению	Авакумов В.Н.
20	Классификационные соревнования «День комплексного плавания»	15-16.05.2020г.	СШОР №3	Писарев В.Н.
21	«Умею плавать» для групп НП-1 2-й этап	16.05.2020г.	СШОР №3	Горьковская И.М.
	Спартакиада АЭС	25-29.05.2020г.	СШОР №3	Боева Н.В.
<b>Июнь</b>				
22	Соревнования, посвященные Дню защиты детей	1.06.2020 г.	СШОР №3	Анушкевич ЕЕ
23	Кубок Ростовской области (50 метров)	4-6.06.2020	г.Ростов-на-	Авакумов В.Н.

	отбор на Кубок России (финал) Юноши (2005 г.р.) 15 лет и старше Девушки (2007 г.р.) 13 лет и старше.		Дону "Коралл"	
24	Летнее первенство СШОР №3 г.Волгодонска по плаванию	11- 12.06.2020г.	СШОР №3	Авакумов В.Н.
25	Традиционный открытый Чемпионат и Первенство города Волгодонска по плаванию	18- 20.06.2020	СШОР №2	Писарев В.Н.
<b>Июль</b>				
26	Кубок России. Финал (50 м) Мужчины (2005г.р. и старше) Женщины (2007 г.р. и старше)	03-05.07 2020 ДП- 02.07.	г. Обнинск	Авакумов В.Н.
27	Кубок Федерации плавания РО, посвященный дню пловца Мужчины (2005 г.р.) 15 лет и старше Женщины (2007 г.р.) 13 лет и старше	04.07 2020	г. Таганрог	Бородинова С.И.
28	X летняя Спартакиада учащихся России 2020 года (финал) Юноши (2004-2005 г.р.)15-16 лет Девушки(2006-2007 г.р.) 13-14 лет	июль	По назначению	
<b>Август</b>				
29	Соревнования, посвященные Дню физкультурника	10.08.2020	СШОР №3	Самодурова С.Ю.
<b>Сентябрь</b>				
30	Чемпионат и Первенство РО (25 метров) Мужчины (2007 г.р.) 13 лет и старше Женщины (2009г.р.) 11 лет и старше Юниоры -17-18 лет(2002-2003г.р.) Юниорки-15-17 лет(2003-2005 г.р.) Юноши-15-16 лет(2004-2005 г.р.) Девушки-13-14 лет(2006-2007 г.р.) Отбор на Чемпионат и первенство ЮФО	10- 12.09.2020	г.Шахты	Горьковская ИМ.
<b>Октябрь</b>				
31	Первенство СШОР №3 г. Волгодонска по спринтерскому многоборью	02.10.2020	СШОР №3	Сиволапова Н.В.
32	Чемпионат и Первенство ЮФО (25м) Мужчины (2005 и старше) Женщины (2007 и старше) Юниоры 17-18 лет (2002-2003г.р.) Юниорки 15-17 лет (2003-2005 г.р.) Юноши 15-16 лет (2004-2005 г.р.) Девушки 13-14 лет (2006-2007 г.р.)	08-11.10. 2020г. ДП 07.10.2020	г. Астрахань	Писарев В.Н.
33	Открытый традиционный Кубок города Волгодонска по плаванию (по сумме троеборья)	22- 24.10.2020	СШОР №3	Боева Н.В.

34	Областные соревнования по плаванию «Юность Дона» (25м) Юноши 13-14 лет (2006-07 г.р.) Девушки 11-12 лет (2008-09 г.р.) Отбор на Всероссийские соревнования по плаванию «Юность России»	29.10- 31.10.2020	г.Шахты	Бородинова СИ
<b>Ноябрь</b>				
35	Классификационные соревнования «День кролиста-стайера»	06.11.2020	СШОР №3	Фролова А.А.
36	Чемпионат России (25 метров) Мужчины (2005 г.р. и старше) Женщины (2007 г.р. и старше)	10- 15.11.2020 ДП-09.11	Санкт-Петербург	
37	Областные соревнования по программе "Золотая рыбка" (25 м) Мальчики 11-12лет (2008-2009 г.р.) Девочки 9 -10 лет (2010-2011 г.р.)	12.11- 14.11.2020	г.Волгодонск к СШОР №2	Бородинова С.И. Горьковская И.М.
38	Турнир по плаванию «Золотая осень» (2011-2012г.рождения)	20- 21.11.2020г.	СШОР№3	Сиволапова Н.В.
39	Всероссийские соревнования по плаванию «Резерв России» (25м.) Юниоры-17-18 лет (2002-2003г.р.) юниорки15-17 лет (2003-2005г.р.) юноши:15-16 лет(2004-2005г.р.ж) девушки:13-14лет(2006-2007г.р.)	25- 29.11.2020 ДП- 24.11.2020	По назначению	Авакумов В.Н.
<b>Декабрь</b>				
40	"Умею плавать" для групп НП-1, 3-й этап	05.12.2020	СШОР №3	Бородинова С.И.
41	Всероссийские соревнования по плаванию «Юность России» (25 м) Юноши 13-14 лет (2006-2007г.р.) Девушки 11-12 лет (2008-2009г.р.)	09- 11.12.2020 Дп 08.12.2020	По назначению	Горьковская И.М.
42	Областные соревнования по плаванию «Резерв Дона» (50 м) Юниоры -17-18 лет(2002-2003 г.р.) Юниорки-15-17 лет (2003-2005 г.р.) Юноши -15-16 лет (2004-2005 г.р.) Девушки- 13-14 лет (2006-2007 г.р.)	17- 19.12.2020	Ростов на Дону «Коралл»	Писарев В.Н.
43	Зимнее Первенство МБУ СШОР №3 по плаванию	24- 26.12.2020	СШОР №3	Календарев В.Н.