

**Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан
Исполнительный комитет Нурлатского муниципального района Республики Татарстан
МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова**

Рассмотрено
на заседании методического
совета Протокол № 7
« 26 » 05 20 15 г.

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 4
« 28 » 08 20 15 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
«ДЮСШ»им. Г.С.Хусаинова
Ф.С.Гайнуллин
« 28 » 08 20 15 г.



**Предпрофессиональная программа
по плаванию
МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С.Хусаинова**

**НА ОСНОВЕ ПРИКАЗА МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 03.04.2013 № 164 «ОБ
УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ» (ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНИЮСТЕ РОССИИ 28.05.2013
№28556)**

Срок реализации программы: 8 лет

**г. Нурлат
2015 год**

Разработчики: инструкторы-методисты Колесникова М.Р., Хазимуратова Э.Ф., Яруллина Ч.Р.;

тренеры-преподаватели Набиуллин И.А., Фатхутдинова Л.А.

Рецензент заместитель директора МАОО ДО «ДЮСШ по хоккею с шайбой «Ледок» Нурлатского муниципального района РТ Еремеева Г.В.(внешний)

Рецензент заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Фатхутдинова Р.М. (внутренний)

Аннотация

Рабочая программа по виду спорта «Плавание» составлена в соответствии с требованиями к дополнительному образованию Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения, **НА ОСНОВЕ ПРИКАЗА МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 03.04.2013 № 164 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ» (ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В МИНЮСТЕ РОССИИ 28.05.2013 № 28556)**, рабочего Учебного плана МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Нурлатского муниципального района РТ, на основе авторской программы, разработанной инструкторами методистами и тренерами-преподавателями по виду спорта «Плавание», утвержденной в 2014 году, рекомендованной педагогическим советом МБОУ ДО «ДЮСШ» им.Г.С.Хусаинова Протокол № 5, от 29.07.2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка	4-5
Раздел 2. Нормативная часть.	5
<u>2.1. Основные задачи деятельности МБОУ ДО «ДЮСШ» им. Г.С. Хусаинова на этапах подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта плавание.</u>	5-7
<u>2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.</u>	7-8
<u>2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание</u>	8
<u>2.4. Режимы тренировочной работы</u>	8-9
<u>2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку</u>	10-12
<u>2.6. Предельные тренировочные нагрузки</u>	12-17
<u>2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели</u>	17-18
<u>2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию</u>	18-20
<u>2.9. Структура годового цикла.</u>	21-23
Раздел 3. Методическая часть.	23
<u>3.1. Обеспечение техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</u>	23-24
<u>3.2. Планирование годового цикла, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки</u>	24-32
<u>3.3. Планирование годового цикла, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на тренировочном этапе.</u>	33-37
<u>3.4. Организация врачебно-педагогического и психологического контроля</u>	38-40
<u>3.5. Программный материал для практических занятий. Методика преподавания плавания.</u>	40-64
<u>3.6. Теоретическая подготовка.</u>	64-67
<u>3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки</u>	67-68
<u>3.8. Планы применения восстановительных средств</u>	68-69
<u>3.9. Общие представления о допингах.</u>	69-71
<u>3.10. Планы инструкторской и судейской практики.</u>	71
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.	71
<u>4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.</u>	71
<u>4.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки</u>	71-72
<u>4.3. Виды контроля. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.</u>	72-77
<u>4.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, её осуществляющих в спортивных соревнованиях.</u>	77
<u>4.5. Требования к условию реализации программы спортивной подготовки, к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку</u>	77
Раздел 5. Перечень информационного обеспечения.	78-79

Судебный департамент при Верховном Суде Российской Федерации
Федеральное бюро судебных приставов
Управление Федеральной службы судебных приставов по Республике Татарстан
Татарстан Республикасының Суду Бюросы
Татарстан Республикасының Суду Бюросының Федераль Суду Бюросына
Татарстан Республикасының Суду Бюросының Федераль Суду Бюросына

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 19 листов
двадцать / двадцать /

