Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
 «ПЛАВАНИЕ»**

**для обучающихся 7-18 лет**

**срок реализации программы 8 лет**



**Новокузнецк, 2016**

**Приложение №2**

**к дополнительной**

**предпрофессиональной программе по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборью**

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И. Пожаркин

01.09.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА «ПЛАВАНИЕ»**

для обучающихся 7-18 лет

срок реализации программы 8 лет

Обсуждено на заседании Принято педагогическим

методического совета советом

Протокол № 1 от 01.09.2016 г. Протокол № 1 от 01.09.2016 г.

Разработчики программы:

Дорожкин А.Е. – тренеры-преподаватели

Афонина Л.Е. - методист

#### Новокузнецк, 2016

**АННОТАЦИЯ**

## Дополнительная предпрофессиональная программа по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборью включает программу обучения по избранному виду спорта – *плавание* и учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 3 апреля 2013 года № 164, и другие нормативные документы Министерства образования и науки Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки общеобразовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по плаванию, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики плавания, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, восстановительные мероприятия, система контроля и зачетные требования.

**1. Учебный план. «Плавание» (36 недель в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные области** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | | |
| **Начальная подготовка (НП)** | | | **Тренировочный**  **(Т)** | | | | | |
| **Год обучения/кол-во часов в неделю** | | | **Год обучения/кол-во часов в неделю** | | | | | |
| **1 год/**  **6 час** | **2 год/**  **9 час** | **3 год/**  **9 час** | **1 год/**  **14 час** | **2 год/**  **14 час** | **3 год/**  **20час** | **4 год/**  **20 час** | | **5 год/**  **20 час** |
| **1. Теория и методика физической культуры и спорта** | **-** | **-** | **-** | **25** | **25** | **30** | | **35** | **35** |
| **2. Общая физическая подготовка** | **120** | **165** | **155** | **190** | **160** | **191** | | **150** | **125** |
| **3. Специальная физическая подготовка** | **50** | **80** | **85** | **130** | **143** | **205** | | **215** | **220** |
| **4. Техническая подготовка** | **37** | **67** | **72** | **93** | **105** | **185** | | **198** | **212** |
| **5. Тактическая подготовка** | **-** | **-** | **-** | **20** | **25** | **30** | | **35** | **35** |
| **6. Психологическая подготовка** | **-** | **-** | **-** | В сетку часов не входит | | | | | |
| **7. Инструкторская и судейская практика** | **-** | **-** | **-** | **10** | **10** | **20** | | **25** | **25** |
| **8. Восстановительные мероприятия** | **-** | **-** | **-** | В сетку часов не входит | | | | | |
| **9. Контрольные испытания** | **3** | **3** | **3** | **6** | **6** | **8** | | **8** | **8** |
| **10. Участие в соревнованиях** | **6** | **9** | **9** | **30** | **30** | **51** | | **54** | **60** |
| **Всего:** | **216** | **324** | **324** | **504** | **504** | **720** | | **720** | **720** |