

Министерство спорта Республики Татарстан

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Республиканская спортивная школа
олимпийского резерва по водным видам спорта
«Акватика»**

ПРИНЯТА

Решением тренерско-преподавательского
Совета ГБУ ДО РСШОР по водным
видам спорта «Акватика»

Протокол № 3
от 30 мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО РСШОР
по водным видам спорта



Л.А. Камешков

2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорту
«плавание»**

Разработчики программы

Тренер-отделения плавания Аминова Г.М.

Тренер-отделения плавания Зуфаров Э.В.

г. Казань 2023г.

Содержание

Глава 1 Пояснительная записка	стр.
1.1. Характеристика вида спорта.....	стр.
Глава 2.Нормативная часть (Учебный план)	стр.
2.1 Цель и задача спортивных школ.....	стр.
2.2 Этапы спортивной подготовки.....	стр.
2.3 Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	стр.
2.4 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	стр.
2.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание	стр.
2.6 Режим тренировочной работы.....	стр.
2.7 Программа медицинского обследования спортсменов.....	стр.
Возрастные и психофизические требования лицам, проходящим спортивную подготовку.....	
2.8 Обеспечение спортивным инвентарем, оборудованием.....	стр.
2.9 Структура годового цикла по этапу спортивной подготовки.....	стр.
Глава 3. Методическая часть	стр.
3. Система проведения тренировочных занятий, требование к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных сооружениях.....	стр.
3.2 Тренировочная и соревновательная нагрузка пловцов на этапах спортивной подготовки	стр.
3.3 Организационная работа по проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	стр.
Глава 4. Система контроля и зачетные требования	стр.
4.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность.....	стр.
4.2 Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления в группы НП, ТГ, ГСС, ВСМ.....	стр.
4.3 Перечень тренировочных сборов.....	
4.4 Основы планирования годовых циклов.....	
Глава 5. Перечень информационного обеспечения	стр.
5.1 Список используемой литературы	стр.
Глава 6. План физкультурных и спортивных мероприятий	стр.
6.1	стр.

ГЛАВА 1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по плаванию для ГБУ ДО РСШОР по водным видам спорта «Акватика» отделение плавания, разработана на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ « О физической культуре и спорте Российской Федерации» и приказа " Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание" от 20 декабря 201821 года № 999.

1.1 Характеристика вида спорта (этапы, уровни, дисциплины).

В соответствии с нормативно-правовыми документами регламентирующими деятельность учреждений дополнительного образования детей, ранее изданной программой, определены следующие разделы настоящей образовательной программы: пояснительная записка, тематический план, в содержание программы рассмотрены разделы - теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, контрольно-переводные требования, воспитательная работа, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса.

Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапе начальной подготовки (НП) до 2-х лет, тренировочном этапе (ТЭ) до 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) до 3-х лет на этапе высшего спортивного мастерства(ВСМ) 3-5 лет, по мере выполнения требований. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения (табл. 1).

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы преимущественно от 7 лет.

Новизна данной программы состоит в том, что она впервые адаптирована для учреждений спортивной направленности.

Плавание, по сравнению с другими видами физических упражнений, отличается своими характерными особенностями, которые сводятся к следующим моментам. В процессе плавания пловцом выполняются движения, когда он находится в водной среде, исключая любую твердую опору. За счет такого положения тела увеличиваются двигательные возможности человека, что улучшает их развитие. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

В воде для человека характерна относительная невесомость тела, а человеческий вес уравнивается благодаря подъемной силе воды. За счет невесомости тела разгружается опорная система, что обуславливает правильное физическое развитие организма.

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении, что необходимо для выполнения физических упражнений, и работа отдельных органов –

печени, сердца, почек, существенно облегчается. В виду указанных особенностей необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Целью спортивной подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок;
- разработать системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Спортивная подготовка должна строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах спортивной подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к

дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Основные термины и понятия.

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП [А.Р. Воронцов, 1996].

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования спортивного мастерства,
- Этап высшего спортивного мастерства.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Глава 2. Нормативная часть

(УЧЕБНЫЙ ПЛАН.)

2.1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Спортивная школа создается учредителем по собственной инициативе и регистрируется органом местного самоуправления в заявительном порядке. Права на образовательную деятельность и льготы, предоставляемые законодательством Российской Федерации, возникают у спортивной школы с момента выдачи ей в установленном порядке лицензии (разрешения). Спортивная школа может быть реорганизована в СДЮШОР по решению учредителя и по согласованию с органами государственного управления физической культурой. Статус СШОР присваивается при условии непосредственной подготовки в спортивной школе учащихся-спортсменов, имеющих звание "Мастер спорта" или занявших 1-6 места на первенствах, чемпионатах России, Европы, мира, Олимпийских играх.

Основные цели спортивной школы:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов, по решению тренерского совета, учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

2.2 ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ.

Занятия плаванием как видом спорта подразумевают прохождение ребенком определенных этапов спортивной подготовки и подтверждения качества освоения занятий после каждого этапа на спортивных соревнованиях.

Занятия плаванием начинаются с этапа начальной подготовки:

Этап начальной подготовки (далее – **НП**)

Основные задачи начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

-воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

-поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 7 лет, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа до 3-х лет, этап соответствует программе групп начальной подготовки. По окончании этапа выполнение 1-го юношеского, 3-го разряда по плаванию.

На этапе начальной подготовки осуществляется: физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Зачисление на следующий этап обучения осуществляется при условии выполнения спортсменом контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения нормативов соответствующих Федеральным стандартам. После подтверждения своей готовности заниматься дальше на спортивных соревнованиях дети переходят на следующий этап:

ГОДИЧНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				Март					Апрель					Май				Июнь				Июль		47-52							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		46						
Физическая подготовка	438	6	8	7	8	9	9	8	9	9	8	9	9	9	9	9	8	7	6	9	8	9	9	9	8	9	9	9	7	8	9	9	9	9	6	9	9	8	9	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	54			
ОФП	200	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	54
СФП и СТП	238	3	4	4	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	5	4	3	5	5	6	6	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	3	6	6	5	6	4	4	4	4	6	5	5	5	4	4	4	4	4	4	
Соревнования и контрольные испытания	12			2						1							2											2													1	2												
Теоретическая подготовка	12	1	1		1											1		1		1								1										1			1													
Медицинское обследование	6	2																2																									2											
Всего часов	468	9	54																																																			

Тренировочный этап (этап спортивной подготовки) .

Основные задачи тренировочной подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям (начало спортивной специализации);
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- разносторонняя физическая подготовка повышение скоростно-силовых и координационных способностей;
- выполнение юношами и девушками - норматива кандидат в мастера спорта.

Продолжительность занимающихся плаванием 5 лет в физкультурно-спортивных организациях, прошедших необходимую подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Федеральных стандартов.

На тренировочном этапе подготовки формируются группы для тренировочных занятий из детей, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую начальную подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет.

Зачисление на следующий этап обучения осуществляется при условии выполнения спортсменом контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнения нормативов соответствующих Федеральным стандартам.

ГОДИЧНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль					Март					Апрель					Май				Июнь				Июль		47-52
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
ФП, всего	518	6	10	9	10	11	11	10	7	10	11	10	10	11	10	11	10	7	10	10	10	11	11	10	10	10	11	7	6	10	11	11	11	8	11	11	10	11	10	6	11	11	11	9	9	11	9	66
ОФП	263	4	6	4	5	6	6	5	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	9	9	6	6	5	5	5	5	2	3	5	5	5	5	4	3	4	3	2	3	2	0	3	5	6	4	4	7	5	66
СФП и СТП	255	2	4	5	5	5	5	5	4	6	7	7	6	8	8	8	8	4	1	1	4	5	6	5	5	6	5	3	5	6	6	6	7	5	7	8	8	8	8	6	6	6	6	5	5	5	4	4
СКИ	14			2				2				1					2									1		1					1							2				2				
ТП	20	1	1		1			1		1				1		1		1	1	1					1				1					1										2			2	
ИСП	4																										2														2							
ВМ	8							2								2												2					1									1						
Д	8	4																										4																				
Всего часов	572	11	66																																													

Условные обозначения: ФП - физическая подготовка, СФП и СТП - специальная физическая и техническая подготовка, СКИ - соревнования и контрольные испытания, ТП — теоретическая подготовка, ИСП - инструкторская и судейская практика, ВМ - восстановительные мероприятия, Д - диспансеризация

ГОДИЧНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					47-52
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46								
ФП, всего	754	10	13	15	14	14	15	14	15	14	16	15	14	15	15	16	15	11	16	15	14	16	16	11	16	16	8	14	15	12	14	16	16	16	12	13	16	16	15	16	15	12	14	14	15	16	11	96							
ОФП	327	4	6	6	5	6	6	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	0	12	11	7	7	6	2	6	6	2	4	5	3	6	5	4	3	2	7	6	5	4	4	3	2	7	7	8	9	2	96							
СФП и СТП	427	6	7	9	9	8	9	10	10	10	11	11	10	11	11	11	11	11	4	4	7	9	10	9	10	10	6	10	10	9	8	11	12	13	10	6	10	11	11	12	12	10	7	7	8	7	9								
СКИ	18		1			1			1			1					2						2				2		2							2							2						2						
ТП	20	2	2		2		2		1		1			1		1				1	1			1					1							2							2												
ИСП	14				1							1					2										2		2							2							2						2						
ВМ	18			1			1			1			1				1			1				2				2		2						1			1		1			2					1						
Д	4																										4																												
Всего часов	832	16	96																																																				

Условные обозначения: ФП - физическая подготовка, СФП и СТП - специальная физическая и техническая подготовка, СКИ - соревнования и контрольные испытания, ТП — теоретическая подготовка, ИСП - инструкторская и судейская практика, ВМ - восстановительные мероприятия, Д - диспансеризация.

ГОДИЧНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4-5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль		47-52
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46						
ФП, всего	850	12	15	17	16	17	17	15	17	17	17	16	17	17	17	17	18	11	16	17	16	18	17	15	16	17	10	16	17	14	16	17	18	18	12	14	17	18	17	18	17	13	15	17	18	18	15	110					
ОФП	321	6	7	7	6	6	6	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	0	8	8	7	7	6	3	6	6	0	5	5	3	4	5	5	4	2	7	8	7	5	5	3	2	7	7	7	7	8	80					
СФП и СТП	529	6	8	10	10	11	11	11	12	13	12	12	12	12	12	13	13	11	8	9	9	11	11	12	10	11	10	11	12	11	12	12	13	14	10	7	9	11	12	13	14	11	8	10	11	11	7	30					
СКИ	20		1			1			1			1					2						2			2			2				3							3					2								
ТП	20	2	2		2			2			1			1				1	1	1				1			1						2									2											
ИСП	10																2									2			2				2							2													
ВМ	28			1			1	1		1	1	1		1		1	1	1		1	1	1	1		1	1		1	1		1	2	1		1		1		1	1		1	1		1								
Д	8	4																								4																											
Всего часов	936	18	110																																																		

Условные обозначения: ФП - физическая подготовка, СФП и СТП - специальная физическая и техническая подготовка, СКИ - соревнования и контрольные испытания, ТП — теоретическая подготовка, ИСП - инструкторская и судейская практика, ВМ - восстановительные мероприятия, Д - диспансеризация.

Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства.

Этап спортивного совершенствования(СС).

Группы формируются из

спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

ГОДИЧНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль		47-52				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		43	44	45	46
ФП, всего	1138	17	20	23	22	22	23	21	21	23	23	22	21	23	23	21	23	18	22	23	22	23	23	20	22	23	13	22	23	21	22	20	23	23	18	20	23	24	23	23	19	22	21	22	24	24	20	144
ОФП	302	6	7	7	6	6	6	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	0	8	8	7	7	6	3	6	6	0	5	5	3	4	5	5	4	2	7	8	7	5	5	3	2	7	7	7	7	8	80
СФП и СТП	836	11	13	16	16	17	18	17	16	19	18	18	17	19	19	17	18	18	14	15	15	16	17	17	16	17	13	18	19	18	18	16	19	20	16	15	18	20	19	19	16	17	14	15	17	18	13	64
СКИ	34		2		2			2			2			2		2	3			1	3			3				3			3								4				1				3	
ТП	20	2	2		2					1			1			1	1	1						1				1		1						2							2					
ИСП	10																2											2		2					2								2					
ВМ	36			1			1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		1	1	1		1	1			1	
Д	10	5																									5																					
Всего часов	1248	24	144																																													

Условные обозначения: ФП - физическая подготовка, СФП и СТП - специальная физическая и техническая подготовка, СКИ - соревнования и контрольные испытания, ТП — теоретическая подготовка, ИСП - инструкторская и судейская практика, ВМ - восстановительные мероприятия, Д - диспансеризация.

ГОДИЧНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль		47-52
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46						
ФП, всего	1230	19	23	25	24	23	25	23	22	25	24	24	22	25	25	22	25	19	25	26	24	23	25	22	24	25	15	24	25	23	21	25	25	25	20	23	23	25	25	21	25	23	18	25	26	26	22	156					
ОФП	266	6	7	7	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	6	6	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	5	5	5	5	90						
СФП и СТП	964	13	16	18	19	19	21	19	18	21	20	20	18	21	21	19	22	17	19	20	20	19	21	19	20	21	11	21	22	20	18	22	22	22	18	20	20	22	22	18	23	21	16	20	21	21	17	66					
СКИ	46		2			2			3				3			3	4				2		3			3				3				3	2			4			6				3								
ТП	14	2	1		1			2				1			1						1				1			1			1				1								1										
ИСП	10																2										2			2					2						2												
ВМ	42			1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1						
Д	10	5																									5																										
Всего часов	1352	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	156					

Условные обозначения: ФП - физическая подготовка, СФП и СТП - специальная физическая и техническая подготовка, СКИ - соревнования и контрольные испытания, ТП — теоретическая подготовка, ИСП - инструкторская и судейская практика, ВМ - восстановительные мероприятия, Д - диспансеризация.

ГОДИЧНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					47-52
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46									
ФП, всего	1320	21	25	27	26	25	27	24	24	27	24	25	24	27	26	24	27	19	27	28	26	25	27	24	26	25	17	26	25	25	23	27	24	27	22	25	25	27	25	23	27	25	20	27	28	28	24	168								
ОФП	246	6	6	6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	6	6	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	90							
СФП и СТП	1074	15	19	21	22	22	24	21	21	24	21	22	21	24	23	21	24	17	21	22	22	21	24	21	23	24	14	23	22	22	20	24	21	24	20	23	23	25	23	21	25	23	18	23	24	24	20	72								
СКИ	60		2		2		1	3		2	1	3		1	3		6				2	3				3		2		3		3		3		2		2	4			6			3											
ТП	14	2	1		1			2				1		1							1						1			1						1								1												
ИСП	10																2										2			2						2								2												
ВМ	42			1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1			1								
Д	10	5																									5																													
Всего часов	1456	28	168																																																					

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

Учащиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах (если такие есть в наличии), при динамике роста результатов. Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам СШОР выдается карта и зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов, свидетельство об окончании с указанием уровня спортивной подготовленности, и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

ГОДИЧНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ВСМ

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					47-52
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46									
ФП, всего	1320	21	25	27	26	25	27	24	24	27	24	25	24	27	26	24	27	19	27	28	26	25	27	24	26	25	17	26	25	25	23	27	24	27	22	25	25	27	25	23	27	25	20	27	28	28	24	168								
ОФП	246	6	6	6	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	6	6	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	90											
СФП и СТП	1074	15	19	21	22	22	24	21	21	24	21	22	21	24	23	21	24	17	21	22	22	21	24	21	23	24	14	23	22	22	20	24	21	24	20	23	23	25	23	21	25	23	18	23	24	24	20	72								
СКИ	60		2		2		1	3		2	1	3		1	3	6				2	3			3		2		3		3		3		2		2	4			6				3												
ТП	14	2	1		1			2			1			1						1				1			1			1				1								1														
ИСП	10															2									2			2						2						2																
ВМ	42			1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1		1										
Д	10	5																								5																														
Всего часов	1664	32	192																																																					

Условные обозначения: ФП - физическая подготовка, СФП и СТП - специальная физическая и техническая подготовка, СКИ - соревнования и контрольные испытания, ТП — теоретическая подготовка, ИСП - инструкторская и судейская практика, ВМ - восстановительные мероприятия, Д - диспансеризация.

2.3 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Таблица 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления	Количество лиц
Этап начальной подготовки	2	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	5	9	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	6-7
Этап высшего спортивного мастерства	3-5	14	2-4

2.4 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Таблица 2.

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования Спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в спортивных соревнованиях,	0.5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

инструкторская и судейская практика						
---	--	--	--	--	--	--

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 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.

Продолжительность тренировочного занятия устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия;

Спортсмены, начиная с этапа спортивной специализации, должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Прием детей в группы по этапам подготовки осуществляется на основании отборочных испытаний по каждому этапу спортивной подготовки. Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей так и для девушек.

Тренеры-преподаватели проверяют общефизическую и спортивно физическую готовность спортсмена и делают предложение о зачислении обучающегося на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.

Ниже приводятся нормативы по этапам спортивной подготовки.

2.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта плавание

Соревнования в плавании - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные.

Соревнования в плавании проводятся в определенных возрастных группах:
 Детская – девочки и мальчики 7-8 лет, девочки 9-10 лет, мальчики 11-12 лет
 Младшие юноши – девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет
 Старшие юноши - девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет
 Юниоры - девушки 15-16 лет, юноши 17-18 лет
 Мужчины старше 18 лет, женщины – старше 16 лет
 Минимальный объем соревновательной нагрузки спортсменов-пловцов представлен в таблице 3.

Таблица 3.

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования Спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Специальная физическая подготовка	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Техническая подготовка	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. ГБУ «РСШОР по водным видам спорта «Акватика», региональные спортивные организации и федерации плавания организуют дополнительные соревнования и контрольные испытания – первенство ГБУ ДО РСШОР по водным видам спорта «Акватика», первенство РТ, чемпионат РТ, соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера», одна или несколько дистанций в комплексном плавании или одном из способов плавания, нестандартные дистанции) и т.п. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июнь, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

2.6 Режимы (организация) тренировочной работы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В **таблице 1.** приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Минимальный возраст указан только для зачисления в спортивную школу и на учебно-тренировочный этап в соответствии с разделом VII "Нормативно-правовых основ" (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995) на тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее года). Рекомендуемый возраст для этапов многолетней подготовки в соответствии с прохождением программного материала указан в **таблице 1.**

Спортивная школа организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, проводить тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с выделяемыми путевками для спортивной школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера.

Спортивный сезон начинается 1 сентября. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы, в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 (46 +6) недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (таблица 1 (Приложение N 9 к настоящему ФССП). Недели работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Таблица 4.

(приложение 9)

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования Спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3	5	7	9	14	14

Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	260	364	468	728	728

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающегося;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тематическому планированию с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, 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.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией (старшим тренером) спортивной школы по представлению тренера планов на следующий учебный год, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Организация тренировочного процесса по плаванию несет экономические затраты, она требует как минимум спортивного бассейна длиной не менее 25 метров, спортивного зала для занятий «сухим плаванием».

2.7 Программа медицинского обследования спортсменов, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии — кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном

контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.85 г. № 1672).

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

Программа медицинского обследования спортсменов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики.

Программа обязательна для выполнения всеми медицинскими организациями, осуществляющими медицинский контроль за спортсменами, независимо от ведомственной подчиненности и организационно-правовой формы указанных организацией. Программа унифицирована к 5 группам видов спорта (циклические, скоростно-силовые, спортивные единоборства, спортивные игры, сложно-координационные) и спортивной квалификации.

Программа включает в себя:

- углубленные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

- предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;
- периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня
- физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводится (1-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие - после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля над состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

Возрастные требования по занятию плаванием определяются от 7 лет, предельный возраст не ограничивается.

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки.

Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических данных.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков, понятие о биологическом и паспортном возрасте:

Большая часть спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 12 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы; препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с

пиком прироста длины тела в 11 -12 лет, а у мальчиков в 12 15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости. Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

2.8 Обеспечение спортивной экипировки, спортивному инвентарю, оборудованию.

Плавание как вид спорта требует определенной экипировки, как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях.

К каждому этапу спортивной подготовки необходимо подготовить для спортсменов соответствующую экипировку.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования и спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Беруши	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм (комбинезон) для плавания	шт	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Купальник женский	шт	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося			1	1	2	1	2	1
5.	Очки для плавания	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Плавки мужские	шт	На занимающегося			2	1	2	1	2	1
7.	Полотенце	шт	На	-	-	1	1	1	1	1	1

			занимающегося								
8.	Халат	шт	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шапочка для плавания	шт	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

Таблица 5

Дети на каждом из этапов спортивной подготовки проходят занятия в бассейне и спортивном зале, этот бассейн и спортивный зал должны иметь спортивный инвентарь и спортивное оборудование, необходимые для занятий плаванием.

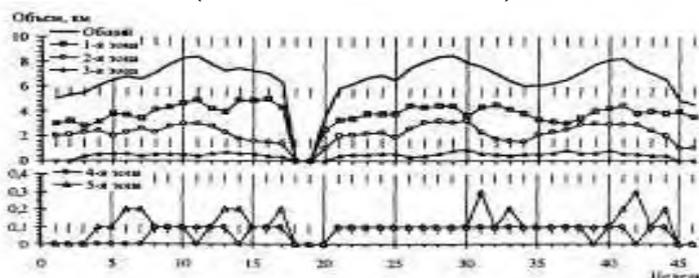
Таблица 6.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног (колобашки)	штук	50
8.	Ласты	штук	50
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6

2.9 Структуры годичного цикла в зависимости от этапов подготовки.

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы 1-го года обучения (мальчики и девочки)

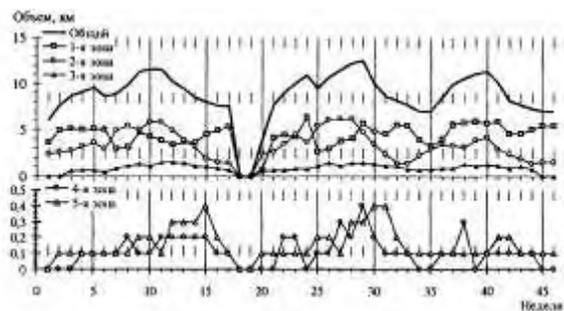


Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

Объем	Подготовительный период											Соревновательный						Переходный			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Общий	5,0	5,3	5,5	6,1	6,5	6,8	6,6	7,1	7,8	8,3	8,4	7,8	7,3	7,5	7,3	7,1	6,3	0	0	3,5	
1-я зона	3,0	3,2	2,8	3,1	3,8	3,7	3,4	4,1	4,3	4,6	4,9	4,2	4,0	4,9	4,9	5,0	4,3	0	0	2,5	
2-я зона	2,0	2,1	2,3	2,4	2,0	2,3	2,6	2,3	2,8	3,0	3,0	2,8	2,3	1,8	1,6	1,5	1,4	0	0	1,0	
3-я зона	0	0	0,4	0,5	0,6	0,6	0,4	0,5	0,5	0,5	0,4	0,6	0,7	0,6	0,6	0,4	0,3	0	0	0	
4-я зона	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0	
5-я зона	0	0	0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0	0	0	
Объем	Подготовительный период									Соревновательный				Подготовительный							
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Общий	5,9	6,2	6,7	6,9	6,5	7,5	8,0	8,4	8,5	7,9	7,6	7,0	6,4	6,0	6,1	6,2	6,5	7,1	7,7	8,1	
1-я зона	3,3	3,4	3,8	3,8	3,8	4,4	4,3	4,4	4,4	3,6	4,3	4,5	4,1	3,8	3,3	3,1	3,0	3,4	4,0	4,2	
2-я зона	2,0	2,1	2,2	2,3	1,9	2,6	3,1	3,2	3,1	3,2	2,3	1,8	1,6	1,5	2,1	2,3	2,5	2,9	3,0	2,9	
3-я зона	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,3	0,4	0,6	0,8	0,9	0,6	0,5	0,4	0,5	0,5	0,6	0,8	0,6	0,6	0,8	
4-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0,1	
5-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
Объем	Соревновательный				Переходный		Всего	%													
	41	42	43	44	45	46															
Общий	8,2	7,5	7,0	6,5	4,9	4,5	300	100,0													
1-я зона	4,4	3,8	4,0	3,8	3,9	3,5	171	57,0													
2-я зона	2,9	2,9	2,4	2,0	1,0	1,0	100	33,3													
3-я зона	0,6	0,5	0,4	0,4	0	0	21	7,0													
4-я зона	0,1	0	0,1	0,1	0	0	3	1,0													
5-я зона	0,2	0,3	0,1	0,2	0	0	5	1,7													

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы 2-го года обучения
(мальчики и девочки)

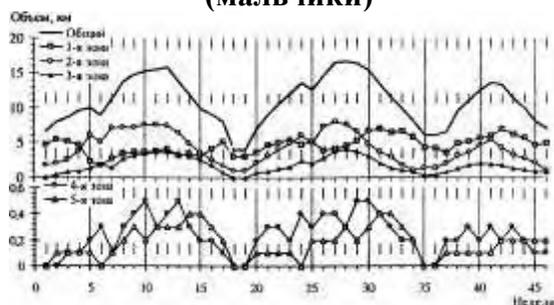


Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

Объем	Подготовительный период											Соревновательный						Переходный			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Общий	6,0	7,6	8,6	9,1	9,6	8,6	8,9	9,9	11,3	11,6	11,6	10,3	9,5	8,5	8,1	7,6	7,6	0	0	4,0	
1-я зона	3,6	4,9	5,1	5,0	5,1	5,0	2,9	3,1	4,7	4,3	3,9	3,4	3,7	3,7	4,6	4,9	5,3	0	0	0,8	
2-я зона	2,4	2,6	2,8	3,2	3,6	2,9	4,9	5,4	5,0	5,9	5,9	4,9	3,9	3,2	1,9	1,5	1,4	0	0	2,5	
3-я зона	0,0	0,0	0,6	0,7	0,7	0,5	0,9	1,1	1,3	1,1	1,5	1,5	1,4	1,1	1,0	0,9	0,7	0,0	0,0	0,6	
4-я зона	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	
5-я зона	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,3	0,4	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	
Объем	Подготовительный период									Соревновательный				Подготовительный							
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Общий	7,7	9,0	10,1	10,9	9,5	10,7	11,5	12,2	12,5	10,1	8,6	8,2	7,7	7,0	7,0	8,5	10,0	10,6	11,1	11,3	
1-я зона	4,2	4,5	4,3	6,4	2,7	2,9	3,8	4,1	5,7	4,8	4,6	5,5	5,4	3,9	3,2	4,0	5,6	5,8	6,0	5,7	
2-я зона	2,7	3,5	4,6	3,6	5,4	6,1	6,2	6,2	4,7	3,4	2,4	1,4	1,3	2,3	2,9	3,4	3,3	3,1	3,9	4,2	
3-я зона	0,7	0,7	0,9	0,8	1,1	1,4	1,1	1,4	1,4	1,3	1,1	1,0	0,8	0,7	0,8	0,9	0,9	1,3	1,1	1,2	
4-я зона	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0	0,1	
5-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
Объем	Соревновательный				Переходный		Всего	%													
	41	42	43	44	45	46															
Общий	10,2	8,2	7,7	7,3	7,0	7,0	400	100,0													
1-я зона	5,9	4,6	4,6	5,0	5,4	5,4	198	49,5													
2-я зона	2,9	2,4	1,9	1,3	1,5	1,5	150	37,5													
3-я зона	1,1	0,9	1,0	0,8	0,0	0,0	40	10,0													
4-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	5	1,3													
5-я зона	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	7	1,8													

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы 3-го года обучения (мальчики)



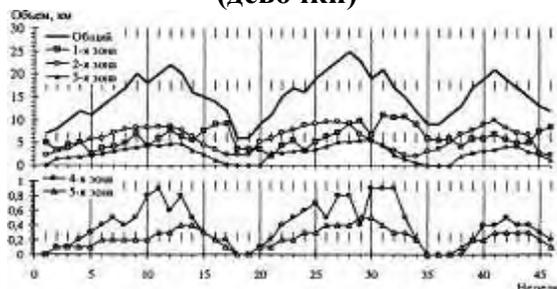
Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Объем	Подготовительный период										Соревновательный						Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общий	6,5	7,9	8,6	9,5	10,0	8,9	11,2	13,7	14,7	15,2	15,5	15,9	13,7	12,0	10,0	9,0	8,0	4,0	4,0
1-я зона	4,7	5,4	5,2	4,6	2,3	1,7	2,6	3,4	3,7	3,6	3,8	4,1	3,1	3,4	3,2	4,2	5,1	3,0	3,0
2-я зона	1,8	2,0	2,5	3,8	6,1	5,0	7,0	7,2	7,2	7,5	7,5	7,4	6,4	4,9	3,7	2,5	1,8	1,0	1,0
3-я зона	0,0	0,4	0,7	0,9	1,3	1,9	1,4	2,6	3,1	3,4	3,6	3,7	3,4	3,0	2,5	1,8	0,8	0,0	0,0
4-я зона	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,3	0,1	0,3	0,4	0,5	0,3	0,4	0,5	0,3	0,2	0,2	0,1	0,0	0,0
5-я зона	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,2	0,0	0,0
Объем	Подготовительный период										Соревновательный						Переходный		
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Общий	7,0	9,0	10,6	12,1	13,6	12,6	14,6	16,5	16,6	16,3	15,3	13,3	11,3	9,8	8,0	6,0	6,0		
1-я зона	3,7	4,6	5,0	5,4	4,8	5,1	3,9	4,2	4,5	5,3	6,7	6,9	6,4	6,5	5,8	4,3	4,2		
2-я зона	2,2	3,1	4,0	4,9	6,0	5,0	7,3	7,9	7,5	6,6	4,8	3,6	2,9	1,8	1,0	1,4	1,4		
3-я зона	0,8	0,9	1,2	1,5	2,4	2,0	2,8	3,8	4,0	3,7	3,0	2,0	1,3	1,0	0,8	0,3	0,4		
4-я зона	0,2	0,3	0,3	0,2	0,4	0,3	0,4	0,4	0,3	0,5	0,5	0,4	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0		
5-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,4	0,4	0,3	0,2	0,0	0,0		
Объем	Подготовительный период										Соревн.		Всего	%					
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46									
Общий	6,6	9,6	11,1	12,6	13,6	13,3	11,3	10,0	8,0	7,0	500	100,0							
1-я зона	3,5	4,9	5,2	5,7	5,9	6,9	6,2	5,7	4,7	4,9	211	42,2							
2-я зона	2,0	3,1	3,7	4,6	5,4	4,3	3,3	2,8	2,1	1,0	190	38,0							
3-я зона	0,8	1,3	1,8	2,0	1,9	1,7	1,3	1,1	0,9	0,8	80	16,0							

4-я зона	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,1	0,1	11	2,2						
5-я зона	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	8	1,6						

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы 3-го года обучения (девочки)



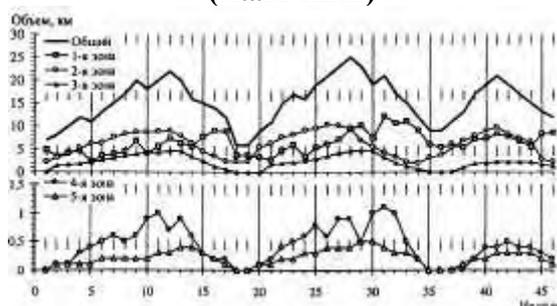
Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Объем	Подготовительный период											Соревновательный						Переходный	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общий	7,0	8,0	10,0	12,0	11,0	13,0	15,0	17,0	20,0	18,0	20,0	22,0	20,0	16,0	15,0	14,0	12,0	6,0	6,0
1-я зона	4,9	3,3	4,6	5,1	2,6	3,8	4,1	4,8	7,1	4,3	5,9	7,7	6,3	5,6	7,6	9,1	9,2	3,7	3,7
2-я зона	2,1	3,1	3,6	4,8	5,8	6,0	7,2	8,0	8,3	8,4	8,5	9,7	7,8	6,3	4,5	3,4	2,3	2,3	2,3
3-я зона	0,0	1,4	1,6	1,8	2,2	2,6	3,0	3,6	3,9	4,3	4,4	4,7	4,7	3,2	2,3	1,1	0,2	0,0	0,0
4-я зона	0,0	0,1	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,4	0,5	0,8	0,9	0,6	0,8	0,5	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0
5-я зона	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,2	0,1	0,0	0,0
Объем	Подготовительный период								Соревновательный						Переходный				
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Общий	9,0	11,0	15,0	17,0	16,0	19,0	21,0	23,0	25,0	23,0	19,0	21,0	17,0	15,0	12,0	9,0	9,0		
1-я зона	3,5	2,0	4,3	5,4	3,3	5,2	6,3	7,3	9,2	9,7	6,6	11,1	10,4	10,7	9,0	5,9	5,4		
2-я зона	5,3	6,0	7,3	7,8	8,8	9,3	9,6	9,5	9,3	6,9	5,5	4,3	3,3	2,2	2,0	3,1	3,6		
3-я зона	0,0	2,7	2,8	3,1	3,0	3,5	4,2	5,0	5,3	5,5	5,5	4,3	2,1	1,3	0,6	0,0	0,0		
4-я зона	0,1	0,2	0,4	0,5	0,6	0,7	0,5	0,8	0,8	0,4	0,9	0,9	0,9	0,5	0,2	0,0	0,0		
5-я зона	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,4	0,3	0,3	0,2	0,0	0,0		
Объем	Подготовительный период								Соревн.		Всего	%							
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46									
Общий	11,0	13,0	17,0	19,0	21,0	19,0	17,0	15,0	13,0	12,0	700	100,0							
1-я зона	5,9	4,1	6,0	6,0	6,9	5,8	4,9	4,8	7,5	8,4	279	39,9							
2-я зона	5,1	6,8	7,8	9,1	9,9	8,3	7,3	6,6	2,7	2,2	273	39,0							

3-я зона	0,0	2,0	2,8	3,3	3,5	4,1	4,1	2,9	2,3	1,1	120	17,1						
4-я зона	0,0	0,0	0,2	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,3	0,2	18	2,6						
5-я зона	0,0	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,1	10	1,4						

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы 4-го года обучения (мальчики)



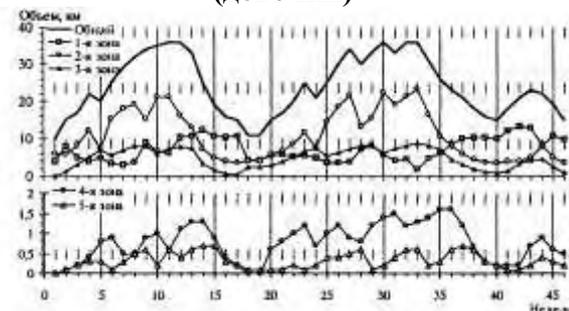
Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общий	7,0	8,0	10,0	12,0	11,0	13,0	15,0	17,0	20,0	18,0	20,0	22,0	20,0	16,0	15,0	14,0	12,0	6,0	6,0
1-я зона	4,9	2,9	3,9	4,3	1,8	3,0	3,3	4,0	6,3	3,5	5,1	6,9	5,8	5,1	7,2	8,7	8,8	3,7	3,7
2-я зона	2,1	3,1	3,9	5,1	6,1	6,3	7,5	8,3	8,6	8,7	8,8	9,0	7,8	6,3	4,5	3,4	2,3	2,3	2,3
3-я зона	0,0	1,8	2,0	2,2	2,6	3,0	3,4	4,0	4,3	4,7	4,8	5,1	5,1	3,6	2,7	1,5	0,6	0,0	0,0
4-я зона	0,0	0,1	0,1	0,3	0,4	0,5	0,6	0,5	0,6	0,9	1,0	0,7	0,9	0,6	0,3	0,2	0,2	0,0	0,0
5-я зона	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,2	0,1	0,0	0,0
Объем	Подготовительный период								Соревновательный						Переходный				
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Общий	9,0	11,0	15,0	17,0	16,0	19,0	21,0	23,0	25,0	23,0	19,0	21,0	17,0	15,0	12,0	9,0	9,0		
1-я зона	3,3	1,7	3,9	4,9	2,4	4,2	4,9	6,0	8,2	9,0	6,1	10,9	10,3	10,7	9,0	5,9	5,4		
2-я зона	5,5	6,3	7,6	8,2	9,2	9,7	10,4	10,2	9,7	7,0	5,5	4,3	3,3	2,2	2,0	3,1	3,6		
3-я зона	0,0	2,7	2,9	3,2	3,5	4,0	4,7	5,5	5,8	6,0	5,9	4,3	2,1	1,3	0,6	0,0	0,0		
4-я зона	0,1	0,2	0,4	0,5	0,6	0,8	0,6	0,9	0,9	0,5	1,0	1,1	1,0	0,5	0,2	0,0	0,0		
5-я зона	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,4	0,3	0,3	0,2	0,0	0,0		
Объем	Подготовительный период										Соревн.		Всего	%					
	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46									
Общий	11,0	13,0	17,0	19,0	21,0	19,0	17,0	15,0	13,0	12,0			700	100,0					
1-я зона	5,9	4,1	6,0	6,0	6,9	5,8	4,9	4,8	7,5	8,4			260	37,1					

2-я зона	5,1	6,8	7,8	9,1	9,9	8,3	7,3	6,6	2,7	2,2	280	40,0					
3-я зона	0,0	2,0	2,8	3,3	3,5	4,1	4,1	2,9	2,3	1,1	130	18,6					
4-я зона	0,0	0,0	0,2	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	0,3	0,2	20	2,9					
5-я зона	0,0	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,1	10	1,4					

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы 4-го года обучения (девочки)



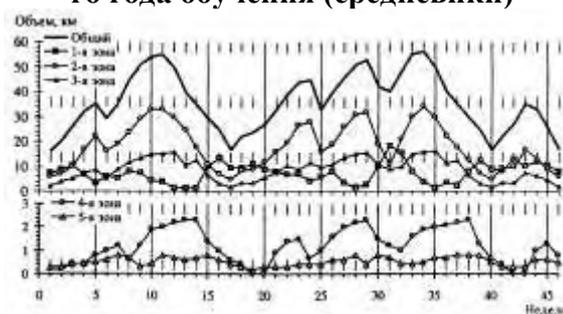
Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Общий	10,0	15,0	17,0	22,0	20,0	25,0	29,0	32,0	34,0	35,0	36,0	36,0	33,0	25,0	19,0	16,0	15,0	11,0	11,0	
1-я зона	4,0	7,9	5,1	4,0	4,7	3,3	3,0	3,8	9,1	6,6	6,1	10,5	10,6	12,5	10,7	10,5	10,6	4,4	4,4	
2-я зона	6,0	5,8	8,3	12,2	7,2	15,2	18,2	19,2	15,2	21,2	21,2	16,2	13,2	7,2	5,0	4,0	3,5	4,0	4,0	
3-я зона	0,0	1,1	3,2	5,1	7,0	5,5	7,0	8,0	8,2	6,0	7,5	7,8	7,3	3,3	1,7	0,8	0,5	2,5	2,5	
4-я зона	0,0	0,1	0,2	0,4	0,8	0,9	0,5	0,5	0,9	1,0	0,6	1,1	1,3	1,3	0,9	0,4	0,2	0,0	0,0	
5-я зона	0,0	0,1	0,2	0,3	0,3	0,1	0,3	0,5	0,6	0,2	0,6	0,4	0,6	0,7	0,7	0,3	0,2	0,1	0,1	
Объем	Подготовительный период												Соревновательный							
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
Общий	15,0	17,0	20,0	25,0	21,0	25,0	30,0	34,0	30,0	33,0	36,0	33,0	36,0	36,0	31,0	26,0	23,0	21,0	18,0	
1-я зона	5,5	5,6	5,3	5,4	5,0	3,5	3,5	3,7	7,2	8,2	5,7	4,4	4,6	2,0	4,8	6,2	8,5	10,1	10,4	
2-я зона	6,0	6,6	8,6	11,6	7,6	14,6	18,6	21,7	13,4	15,4	22,4	19,4	21,4	23,4	16,4	10,7	8,0	6,0	4,5	
3-я зона	2,8	3,9	4,9	6,7	7,5	5,5	6,3	7,2	8,0	8,1	6,3	7,3	8,2	8,7	8,2	7,2	4,3	3,0	1,8	
4-я зона	0,6	0,8	1,0	1,2	0,7	1,0	1,2	0,9	0,8	1,2	1,4	1,5	1,2	1,3	1,4	1,6	1,6	1,2	0,7	
5-я зона	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,4	0,4	0,5	0,6	0,1	0,2	0,4	0,6	0,6	0,2	0,3	0,6	0,7	0,6	
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%										
	39	40	41	42	43	44	45	46												
Общий	16,0	15,0	18,0	21,0	23,0	22,0	19,0	15,0	1100	100,0										

5-я зона	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,4	0,8	0,7	0,3	0,4	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,9
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%									
	39	40	41	42	43	44	45	46											
Общий	18,0	15,0	16,0	18,0	28,0	30,0	22,0	15,0	1500	100,0									
1-я зона	8,8	8,8	4,9	6,7	7,6	6,3	8,9	9,1	316	21,1									
2-я зона	5,0	4,0	8,0	8,0	12,0	16,0	8,0	4,0	750	50,0									
3-я зона	3,0	1,5	2,8	3,0	6,8	5,8	3,8	1,1	350	23,3									
4-я зона	0,7	0,4	0,0	0,0	1,0	1,3	0,8	0,5	60	4,0									
5-я зона	0,5	0,3	0,3	0,3	0,6	0,6	0,5	0,3	24	1,6									

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

План-график тренировочной нагрузки группы спортивного совершенствования 1-го года обучения (средневики)



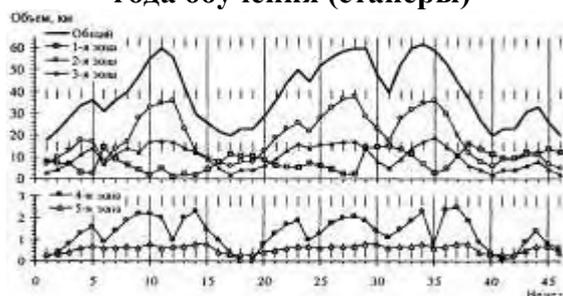
Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Общий	16,0	20,0	26,0	32,0	35,0	29,0	35,0	45,0	51,0	54,0	55,0	50,0	40,0	35,0	30,0	25,0	17,0	22,0	24,0	
1-я зона	7,3	8,8	10,2	6,8	3,2	6,1	5,4	8,1	7,2	4,1	4,0	1,4	1,5	1,4	10,2	13,2	9,3	9,3	11,3	
2-я зона	6,0	7,0	10,0	17,0	22,0	16,0	19,0	24,0	29,0	33,0	33,0	30,0	25,0	18,0	11,0	7,0	5,0	8,5	9,0	
3-я зона	2,2	3,7	5,0	7,4	8,5	5,3	8,6	11,6	13,3	14,6	15,2	15,7	10,6	12,6	6,6	3,2	1,7	3,5	3,5	
4-я зона	0,2	0,2	0,4	0,4	0,8	1,0	1,2	0,6	1,2	1,9	2,0	2,2	2,3	2,3	1,4	1,0	0,6	0,4	0,0	
5-я зона	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,6	0,8	0,7	0,3	0,4	0,8	0,7	0,6	0,7	0,8	0,6	0,4	0,3	0,2	
Объем	Подготовительный период												Соревновательный							
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
Общий	27,0	33,0	39,0	44,0	45,0	33,0	40,0	46,0	51,0	53,0	42,0	40,0	48,0	55,0	56,0	50,0	40,0	35,0	30,0	
1-я зона	9,0	8,1	7,1	6,9	4,2	5,8	8,0	3,6	1,8	2,7	10,2	18,3	15,6	8,2	3,7	1,3	3,5	2,3	8,2	
2-я зона	12,0	16,0	19,5	26,5	28,0	16,0	19,0	26,0	31,0	32,0	19,0	11,0	21,0	30,0	34,0	30,0	22,5	17,5	12,5	

3-я зона	5,7	7,7	10,7	8,7	11,7	9,8	10,8	13,8	15,2	15,6	10,5	8,8	10,0	14,8	15,9	16,0	11,2	12,2	6,2	
4-я зона	0,0	0,9	1,4	1,5	0,7	1,0	1,6	2,0	2,2	2,3	1,5	1,2	1,0	1,6	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	
5-я зона	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,4	0,8	0,7	0,4	0,4	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%										
	39	40	41	42	43	44	45	46												
Общий	25,0	17,0	22,0	27,0	35,0	33,0	26,0	17,0	1650	100,0										
1-я зона	12,2	9,1	8,3	13,1	10,3	12,0	10,7	8,0	341	20,7										
2-я зона	7,5	5,0	9,5	10,0	17,0	13,0	9,0	6,0	830	50,3										
3-я зона	3,2	1,7	3,5	3,6	7,4	6,4	4,4	1,7	400	24,2										
4-я зона	1,3	0,7	0,4	0,0	0,0	1,0	1,3	0,8	55	3,3										
5-я зона	0,8	0,5	0,3	0,3	0,3	0,6	0,6	0,5	24	1,5										

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

План-график тренировочной нагрузки группы спортивного совершенствования 1-го года обучения (стайеры)



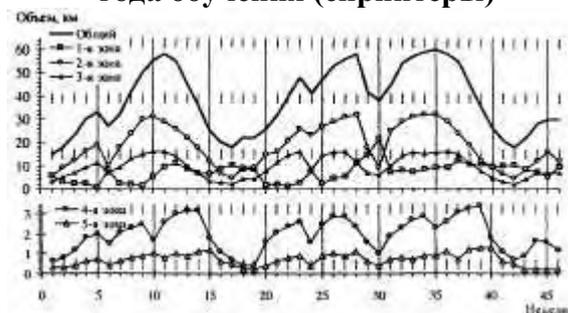
Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный				Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общий	18,0	22,0	28,0	34,0	36,0	31,0	36,0	40,0	47,0	55,0	60,0	56,0	42,0	30,0	26,0	22,0	20,0	23,0	23,0
1-я зона	8,0	7,3	6,8	3,1	2,7	14,5	9,0	6,4	4,2	2,0	4,9	1,3	2,3	1,9	4,7	7,6	11,3	10,7	10,7
2-я зона	7,0	10,0	13,0	18,0	17,0	8,0	14,0	17,0	28,0	33,0	35,0	36,0	23,0	13,0	10,0	8,0	6,0	8,0	8,0
3-я зона	2,5	4,0	7,0	11,0	14,0	7,0	11,0	14,0	12,0	17,0	17,5	17,0	14,0	12,0	9,0	5,0	2,0	4,0	4,0
4-я зона	0,2	0,4	0,8	1,3	1,6	0,9	1,4	1,9	2,2	2,2	2,0	1,0	2,0	2,3	1,5	1,0	0,4	0,0	0,0
5-я зона	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,6	0,6	0,7	0,6	0,8	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,4	0,3	0,3	0,3
Объем	Подготовительный период												Соревновательный						
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Общий	29,0	36,0	44,0	50,0	45,0	52,0	56,0	59,0	60,0	60,0	48,0	40,0	53,0	60,0	62,0	59,0	53,0	45,0	37,0
1-я зона	8,8	6,2	5,7	5,4	7,3	6,1	4,5	2,3	2,2	14,3	14,8	15,3	13,8	11,4	6,9	2,6	4,9	10,7	16,3

2-я зона	13,0	19,0	23,0	26,0	22,0	28,0	33,0	37,0	38,0	29,0	23,0	18,0	28,0	32,0	35,0	36,0	30,0	20,0	12,0	
3-я зона	6,0	9,0	13,0	16,0	14,0	16,0	16,0	17,0	17,0	14,0	8,0	5,0	9,0	14,0	17,0	19,0	15,0	11,0	6,0	
4-я зона	0,8	1,3	1,7	1,9	1,0	1,3	1,8	2,0	2,1	1,9	1,4	1,1	1,5	1,9	2,3	0,8	2,4	2,5	1,9	
5-я зона	0,4	0,5	0,6	0,7	0,7	0,6	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,6	0,7	0,7	0,8	0,6	0,7	0,8	0,8	
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%										
	39	40	41	42	43	44	45	46												
Общий	27,0	20,0	23,0	23,0	31,0	33,0	26,0	20,0	1800	100,0										
1-я зона	13,7	11,3	9,6	9,5	12,6	11,9	13,5	12,0	373	20,7										
2-я зона	8,0	6,0	9,0	9,0	11,0	11,0	7,0	5,0	880	48,9										
3-я зона	4,0	2,0	4,0	4,0	6,0	8,0	4,0	2,0	460	25,6										
4-я зона	0,9	0,4	0,1	0,2	0,9	1,4	0,8	0,6	60	3,3										
5-я зона	0,4	0,3	0,3	0,3	0,5	0,7	0,7	0,4	27	1,5										

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

План-график тренировочной нагрузки группы спортивного совершенствования 2-го года обучения (спринтеры)



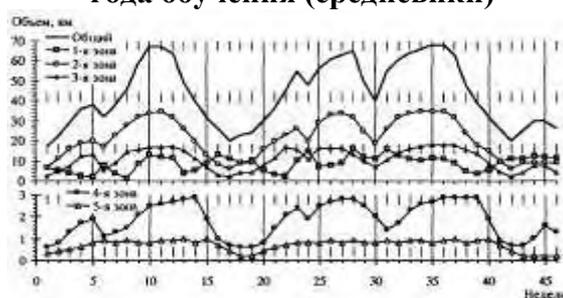
Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общий	15,0	18,0	23,0	30,0	33,0	27,0	32,0	42,0	50,0	55,0	58,0	55,0	45,0	36,0	25,0	20,0	18,0	22,0	22,0
1-я зона	5,6	2,9	2,4	2,1	0,3	8,1	2,3	1,9	1,6	5,3	9,6	11,0	8,9	6,7	6,5	8,8	10,3	8,4	8,4
2-я зона	5,5	9,0	12,0	16,5	19,0	10,0	18,0	24,0	30,0	31,0	29,0	26,0	22,0	18,0	12,0	7,0	4,5	9,0	9,0
3-я зона	3,0	5,0	7,0	9,0	11,0	7,0	9,0	13,0	15,0	16,0	16,5	14,0	10,0	7,0	3,5	2,5	2,0	4,0	4,0
4-я зона	0,6	0,8	1,2	1,8	2,0	1,5	2,1	2,3	2,5	1,7	2,6	3,0	3,2	3,2	1,8	1,1	0,7	0,4	0,4

5-я зона	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,4	0,6	0,8	0,9	1,0	0,8	1,0	0,9	1,1	1,2	0,6	0,5	0,2	0,2	
Объем	Подготовительный период														Соревновательный					
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
Общий	26,0	32,0	40,0	48,0	41,0	47,0	53,0	56,0	58,0	42,0	38,0	45,0	54,0	57,0	59,0	60,0	58,0	55,0	45,0	
1-я зона	1,5	1,8	1,3	2,5	7,5	2,1	4,6	5,2	11,5	14,8	21,6	7,4	7,9	7,1	8,2	9,3	9,3	12,2	10,5	
2-я зона	15,0	16,0	21,0	26,0	23,0	27,0	29,0	31,0	32,0	18,0	9,0	25,0	29,0	31,0	32,0	32,0	29,0	24,0	19,0	
3-я зона	7,5	11,5	14,5	16,0	8,5	14,5	15,5	16,0	11,0	7,0	6,0	10,0	14,0	15,5	15,0	15,5	16,0	15,0	11,0	
4-я зона	1,6	2,1	2,4	2,6	1,6	2,5	2,9	2,9	2,4	1,6	1,0	1,9	2,3	2,7	2,9	2,3	2,6	3,1	3,3	
5-я зона	0,4	0,6	0,8	0,9	0,4	0,9	1,0	0,9	1,1	0,6	0,4	0,7	0,8	0,7	0,9	0,9	1,1	0,7	1,2	
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%										
	39	40	41	42	43	44	45	46												
Общий	35,0	26,0	21,0	18,0	22,0	28,0	30,0	30,0	1750	100,0										
1-я зона	10,8	9,4	9,8	10,3	8,4	7,1	5,2	9,6	328	18,7										
2-я зона	12,0	9,0	6,5	4,5	8,5	12,0	16,0	12,0	860	49,1										
3-я зона	7,5	4,5	3,0	2,0	4,0	7,0	7,0	7,0	440	25,1										
4-я зона	3,4	1,8	1,1	0,7	0,9	1,7	1,6	1,2	90	5,1										
5-я зона	1,3	1,3	0,6	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	32	1,8										

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

План-график тренировочной нагрузки группы спортивного совершенствования 2-го года обучения (средневики)



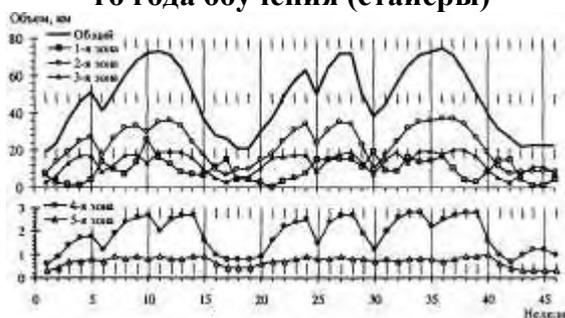
Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Объем	Подготовительный период											Соревновательный					Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общий	17,0	22,0	29,0	36,0	38,0	32,0	38,0	46,0	59,0	67,0	67,0	64,0	49,0	40,0	32,0	26,0	20,0	23,0	24,0
1-я зона	6,6	5,5	3,9	2,4	2,0	7,8	3,7	1,4	8,4	13,0	11,8	11,4	4,2	5,3	9,1	13,3	10,9	9,2	10,2
2-я зона	7,0	11,0	16,0	19,0	20,0	17,0	23,0	28,0	32,0	34,0	35,0	32,0	26,0	20,0	13,0	8,0	6,0	9,0	9,0

3-я зона	2,5	4,3	7,3	12,3	13,3	5,2	9,2	14,2	15,7	16,7	16,7	17,0	15,0	11,0	7,0	3,0	2,0	4,0	4,0	
4-я зона	0,6	0,8	1,3	1,7	1,9	1,1	1,3	1,5	2,1	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	1,9	1,0	0,7	0,6	0,6	
5-я зона	0,3	0,4	0,5	0,6	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	0,9	1,0	0,8	1,0	0,7	0,4	0,2	0,2	
Объем	Подготовительный период														Соревновательный					
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
Общий	30,0	37,0	45,0	55,0	48,0	56,0	61,0	63,0	65,0	50,0	40,0	55,0	61,0	64,0	66,0	68,0	68,0	63,0	48,0	
1-я зона	5,2	3,3	2,6	10,2	14,7	7,4	7,9	8,9	16,3	11,7	11,2	15,9	12,7	11,0	10,2	11,5	11,2	9,1	4,9	
2-я зона	16,0	20,0	23,0	26,0	20,0	29,0	33,0	34,0	32,0	25,0	19,0	26,0	32,0	34,0	35,0	35,0	35,0	32,0	24,0	
3-я зона	7,6	11,6	16,6	15,6	10,6	16,3	16,5	16,5	13,0	10,0	7,0	10,8	13,8	15,8	17,3	18,0	18,0	18,0	15,4	
4-я зона	0,8	1,5	2,1	2,4	1,9	2,5	2,7	2,8	2,8	2,5	2,0	1,4	1,7	2,3	2,6	2,7	2,9	2,9	2,9	
5-я зона	0,4	0,6	0,7	0,8	0,8	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	0,8	0,9	0,9	0,8	0,9	1,0	0,8	
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%										
	39	40	41	42	43	44	45	46												
Общий	39,0	32,0	26,0	20,0	25,0	30,0	30,0	26,0	2000	100,0										
1-я зона	3,8	5,7	10,0	10,9	11,1	12,3	11,7	11,5	403	20,2										
2-я зона	18,0	15,0	10,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	980	49,0										
3-я зона	13,4	8,4	4,4	2,0	4,0	7,5	7,5	4,0	500	25,0										
4-я зона	2,9	1,9	0,9	0,7	0,7	1,0	1,6	1,3	85	4,3										
5-я зона	0,9	1,0	0,7	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	32	1,6										

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

План-график тренировочной нагрузки группы спортивного совершенствования 2-го года обучения (стайеры)

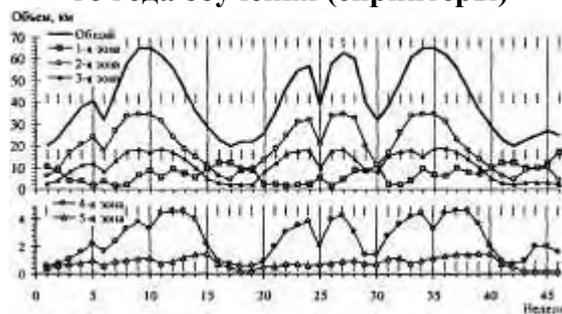


Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Общий	19,0	24,0	36,0	46,0	51,0	41,0	50,0	60,0	68,0	72,0	73,0	71,0	64,0	52,0	37,0	28,0	26,0	21,0	21,0	
1-я зона	7,1	2,7	1,9	1,6	4,4	13,6	9,7	7,3	13,5	25,5	16,6	12,7	8,5	7,4	6,5	11,4	14,8	4,3	4,3	
2-я зона	8,0	14,0	19,0	25,0	27,0	17,0	26,0	32,0	33,0	30,0	35,0	36,0	33,0	25,0	18,0	10,0	7,0	10,0	10,0	
3-я зона	3,0	6,0	13,0	17,0	17,0	8,5	11,5	17,5	18,0	13,0	18,5	19,0	19,0	16,0	10,0	5,0	3,0	5,5	5,5	
4-я зона	0,6	0,9	1,4	1,7	1,8	1,2	1,9	2,4	2,6	2,7	2,0	2,5	2,7	2,7	1,6	1,0	0,8	0,8	0,8	
5-я зона	0,3	0,4	0,7	0,7	0,8	0,7	0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	0,9	0,6	0,4	0,4	0,4	
Объем	Подготовительный период														Соревновательный					
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
Общий	30,0	37,0	48,0	57,0	63,0	50,0	64,0	72,0	72,0	50,0	38,0	45,0	56,0	65,0	71,0	73,0	75,0	71,0	62,0	
1-я зона	3,0	0,7	3,6	5,3	8,1	15,2	14,8	15,4	15,5	11,3	19,1	9,2	8,7	16,4	13,4	14,5	16,8	10,5	4,3	
2-я зона	15,0	18,0	25,0	31,0	34,0	24,0	31,0	35,0	34,0	23,0	10,0	18,0	25,0	32,0	35,0	36,0	37,0	37,0	34,0	
3-я зона	10,5	16,0	16,5	17,5	17,5	8,5	15,0	18,0	19,0	13,0	7,0	15,0	19,0	13,0	19,0	19,5	18,0	20,0	20,0	
4-я зона	0,9	1,6	2,2	2,4	2,5	1,5	2,4	2,7	2,7	1,9	1,2	2,0	2,6	2,8	2,8	2,2	2,5	2,7	2,8	
5-я зона	0,6	0,7	0,7	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	0,8	0,8	0,7	0,8	0,7	0,8	0,8	0,8	0,7	0,8	0,9	
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%										
	39	40	41	42	43	44	45	46												
Общий	51,0	40,0	32,0	27,0	22,0	23,0	23,0	23,0	2200	100,0										
1-я зона	3,3	8,4	14,4	14,9	4,7	1,5	1,5	4,7	433	19,7										
2-я зона	27,0	19,0	11,0	8,0	9,0	9,0	9,0	9,0	1050	47,7										
3-я зона	17,0	10,0	5,0	3,0	7,0	11,0	11,0	8,0	600	27,3										
4-я зона	2,8	1,6	1,0	0,7	1,0	1,2	1,2	1,0	85	3,9										
5-я зона	0,9	1,0	0,6	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	32	1,5										

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

План-график тренировочной нагрузки группы спортивного совершенствования 3-го года обучения (спринтеры)



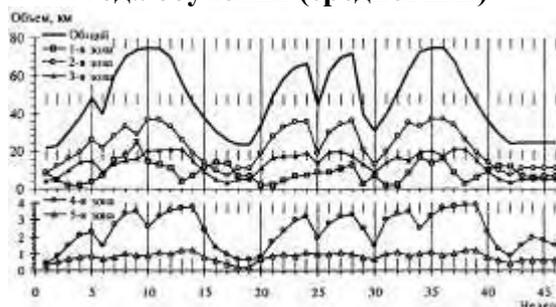
Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Общий	20,0	24,0	31,0	38,0	41,0	32,0	45,0	58,0	65,0	65,0	62,0	56,0	46,0	36,0	39,0	23,0	20,0	22,0	22,0	
1-я зона	10,5	8,6	4,2	3,6	1,8	3,7	1,7	2,2	6,6	28,4	5,7	9,5	7,2	5,6	9,3	12,3	12,2	9,2	9,2	
2-я зона	6,0	10,0	17,0	21,0	24,0	18,0	27,0	34,0	35,0	35,0	32,0	24,0	19,0	15,0	11,0	6,0	4,5	10,0	10,0	
3-я зона	2,5	4,0	8,0	11,0	12,0	8,0	13,0	17,5	18,5	17,0	19,0	17,0	14,0	10,0	5,0	3,0	2,0	2,0	2,0	
4-я зона	0,6	0,8	1,1	1,6	2,2	1,7	2,4	3,3	3,8	3,4	4,5	4,6	4,6	4,0	2,2	1,0	0,8	0,6	0,6	
5-я зона	0,4	0,6	0,7	0,8	1,0	0,6	0,9	1,0	1,1	1,2	0,8	0,9	1,2	1,4	1,5	0,7	0,5	0,2	0,2	
Объем	Подготовительный период												Соревновательный							
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
Общий	26,0	36,0	47,0	55,0	57,0	39,0	58,0	63,0	60,0	40,0	32,0	39,0	50,0	61,0	65,0	65,0	62,0	56,0	46,0	
1-я зона	2,6	2,5	1,7	2,2	2,6	5,2	1,7	4,3	8,9	8,8	10,9	2,6	2,1	4,0	9,5	6,5	6,2	9,9	7,9	
2-я зона	14,0	19,0	25,0	31,0	32,0	21,0	34,0	35,0	33,0	20,0	11,0	17,0	26,0	34,0	35,0	35,0	31,0	23,0	18,0	
3-я зона	8,0	12,0	16,5	17,5	18,0	10,0	17,5	18,5	14,0	9,0	8,0	15,5	17,0	18,0	15,0	19,0	19,0	17,0	14,0	
4-я зона	0,9	2,0	3,1	3,6	3,8	2,1	4,0	4,3	3,1	1,4	1,4	2,8	3,7	4,2	4,5	3,3	4,5	4,7	4,7	
5-я зона	0,5	0,5	0,7	0,7	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0	0,8	0,7	1,1	1,2	0,8	1,0	1,2	1,3	1,4	1,4	
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%										
	39	40	41	42	43	44	45	46												
Общий	36,0	29,0	23,0	20,0	23,0	25,0	27,0	25,0	1900	100,0										
1-я зона	6,8	10,4	12,3	12,3	9,8	9,8	11,2	17,2	322	16,9										
2-я зона	14,0	10,0	6,0	4,5	9,0	10,0	10,0	4,0	920	48,4										
3-я зона	10,0	5,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	2,0	500	26,3										

4-я зона	3,7	2,1	1,0	0,7	1,0	2,0	2,0	1,6	120	6,3							
5-я зона	1,5	1,5	0,7	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	38	2,0							

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

План-график тренировочной нагрузки группы спортивного совершенствования 3-го года обучения (средневики)



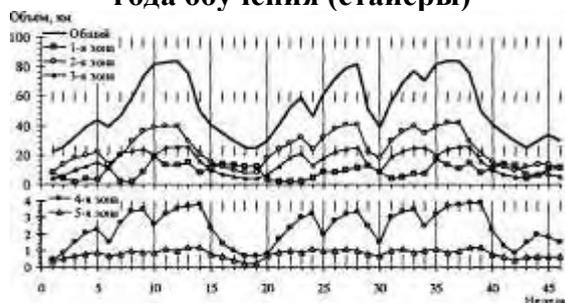
Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Общий	22,0	23,0	30,0	38,0	48,0	40,0	60,0	70,0	74,0	75,0	75,0	70,0	56,0	46,0	38,0	31,0	26,0	24,0	24,0	
1-я зона	8,3	4,6	1,8	2,1	3,8	6,8	15,5	17,6	24,6	14,5	13,2	11,4	4,1	7,0	11,8	14,0	13,8	7,1	7,1	
2-я зона	9,0	12,0	16,0	19,0	26,0	22,0	28,0	33,0	29,0	37,0	37,0	33,0	26,0	19,0	14,0	10,0	7,5	11,0	11,0	
3-я зона	4,0	5,0	10,0	14,0	15,0	9,0	13,0	15,0	16,0	20,0	20,5	21,0	21,0	15,0	9,0	5,0	3,3	5,0	5,0	
4-я зона	0,4	0,9	1,5	2,1	2,3	1,5	2,7	3,4	3,5	2,6	3,2	3,6	3,7	3,8	2,4	1,4	1,0	0,7	0,7	
5-я зона	0,3	0,5	0,7	0,8	0,9	0,7	0,8	1,0	0,9	0,9	1,1	1,0	1,2	1,2	0,8	0,6	0,4	0,2	0,2	
Объем	Подготовительный период												Соревновательный							
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
Общий	34,0	50,0	59,0	65,0	67,0	45,0	62,0	70,0	72,0	40,0	31,0	40,0	52,0	63,0	73,0	75,0	75,0	68,0	55,0	
1-я зона	2,5	2,4	4,6	7,1	7,7	9,0	8,7	11,2	13,2	2,7	16,8	2,0	2,5	8,6	17,0	13,7	15,9	8,2	2,9	
2-я зона	19,0	28,0	33,0	36,0	36,0	19,0	30,0	34,5	36,5	21,0	13,0	20,0	28,0	35,0	33,0	37,0	37,0	34,0	26,0	
3-я зона	11,0	17,0	18,0	18,0	19,0	14,0	19,5	20,0	18,0	13,0	9,0	14,0	17,0	15,0	19,5	20,0	17,5	21,0	21,0	
4-я зона	0,8	1,7	2,4	3,0	3,2	2,0	2,8	3,2	3,3	2,5	1,5	3,0	3,4	3,5	2,5	3,2	3,7	3,8	3,9	
5-я зона	0,7	0,9	1,0	0,9	1,1	1,0	1,0	1,1	1,0	0,8	0,7	1,0	1,1	0,9	1,0	1,1	0,9	1,0	1,2	
Объем	Соревн.	Подготовительный период					Соревн.	Всего	%											

	39	40	41	42	43	44	45	46										
Общий	45,0	36,0	29,0	24,0	25,0	25,0	25,0	25,0	2200	100,0								
1-я зона	5,9	9,9	12,1	11,9	6,9	6,2	6,4	6,9	402	18,3								
2-я зона	19,0	14,0	10,0	7,5	11,0	11,0	11,0	11,0	1050	47,7								
3-я зона	15,0	9,0	5,0	3,3	5,0	5,2	5,2	5,0	600	27,3								
4-я зона	3,9	2,3	1,3	0,9	1,5	2,0	1,8	1,5	110	5,0								
5-я зона	1,2	0,8	0,6	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	38	1,7								

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

**План-график тренировочной нагрузки группы спортивного совершенствования 3-го
года обучения (стайеры)**



Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный				Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общий	22,0	26,0	32,0	39,0	44,0	39,0	47,0	59,0	73,0	82,0	83,0	84,0	76,0	50,0	41,0	35,0	30,0	25,0	25,0
1-я зона	8,3	4,6	1,8	4,1	3,8	11,8	2,5	2,6	8,6	19,5	13,7	13,4	15,1	8,0	11,8	14,0	13,6	12,1	12,1
2-я зона	9,0	14,0	18,0	20,0	22,0	14,0	20,0	29,0	36,0	39,0	40,0	40,0	30,0	21,0	16,0	12,0	10,0	8,0	8,0
3-я зона	4,0	6,0	10,0	12,0	15,0	11,0	21,0	23,0	24,0	20,0	25,0	26,0	26,0	16,0	10,0	7,0	5,0	4,0	4,0
4-я зона	0,4	0,9	1,5	2,1	2,3	1,5	2,7	3,4	3,5	2,6	3,2	3,6	3,7	3,8	2,4	1,4	1,0	0,7	0,7
5-я зона	0,3	0,5	0,7	0,8	0,9	0,7	0,8	1,0	0,9	0,9	1,1	1,0	1,2	1,2	0,8	0,6	0,4	0,2	0,2
Объем	Подготовительный период												Соревновательный						
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Общий	30,0	41,0	52,0	59,0	46,0	62,0	72,0	79,0	82,0	51,0	39,0	57,0	69,0	77,0	71,0	82,0	84,0	84,0	76,0
1-я зона	3,5	2,4	2,6	2,1	4,7	9,0	8,2	9,7	11,7	12,7	8,8	4,0	5,5	7,6	7,5	17,7	13,4	11,2	14,9
2-я зона	18,0	24,0	28,0	32,0	24,0	32,0	38,0	41,0	41,0	22,0	19,0	30,0	36,0	40,0	35,0	40,0	42,0	42,0	30,0
3-я зона	7,0	12,0	18,0	21,0	13,0	18,0	22,0	24,0	25,0	13,0	9,0	19,0	23,0	25,0	25,0	20,0	24,0	26,0	26,0
4-я зона	0,8	1,7	2,4	3,0	3,2	2,0	2,8	3,2	3,3	2,5	1,5	3,0	3,4	3,5	2,5	3,2	3,7	3,8	3,9

5-я зона	0,7	0,9	1,0	0,9	1,1	1,0	1,0	1,1	1,0	0,8	0,7	1,0	1,1	0,9	1,0	1,1	0,9	1,0	1,2	
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%										
	39	40	41	42	43	44	45	46												
Общий	50,0	41,0	35,0	30,0	25,0	30,0	34,0	30,0	2400	100,0										
1-я зона	7,9	11,9	14,1	13,7	6,9	6,4	10,6	11,9	422	17,6										
2-я зона	21,0	16,0	12,0	10,0	12,0	14,0	14,0	11,0	1130	47,1										
3-я зона	16,0	10,0	7,0	5,0	4,0	7,0	7,0	5,0	700	29,2										
4-я зона	3,9	2,3	1,3	0,9	1,5	2,0	1,8	1,5	110	4,6										
5-я зона	1,2	0,8	0,6	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	38	1,6										

Глава 3. Методическая часть

3.1 Система проведения тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по плаванию положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях, нарушении тренировочной дисциплины.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

3.2 Тренировочная и соревновательная нагрузка пловцов на этапах спортивной подготовки

Как показывает анализ подготовки выдающихся пловцов [В.Н. Платонов, 2000], у них на протяжении ряда лет создавалась разносторонняя функциональная база и лишь при ее наличии и с достижением оптимального для демонстрации высших достижений возраста реализовывались наиболее мощные резервы усложнения подготовки.

В таблице 3,4 представлена нормативы общих объемов плавательных нагрузок на различных этапах многолетней тренировки, тренировочных и соревновательных нагрузок. Для всех пловцов тренировочных групп динамика объемов одинаковая, за исключением того, что у юношей на базовом этапе тренировка может продолжаться 5 лет (с Т-1 по Т-5), а у девушек - 4 года (с Т-1 по Т-4), Этапов (СС), и этапов (ВСМ).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице 3 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

3.3 Организационная работа по проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

1. Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и *включают:*

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

2. Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Основные методы и приемы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия -убеждение, воздействие на сознание пловца.
2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.
3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

Тексты внушений для сеансов аутотренинга:

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.
 - а. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.

- b. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.
 - c. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.
2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.
- a. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.
 - b. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.
3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.
- a. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.
 - b. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.
4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.
- a. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.
 - b. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.
 - c. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.
2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.
3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.
4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.
5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.
6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.
7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать

красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с

упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

3. Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

4. Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и -- соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Детальные рекомендации по разработке рациона питания пловцов в зависимости от пола, возраста, периода годичной подготовки, регулированию массы тела, а также фармакологическому обеспечению приводятся в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Методика применения биологически активных добавок в специализированном питании спортсменов изложена Н.И. Волковым и В.И. Олейниковым [2001], В.И. Дубровским [2002]. Основы применения эргогенных средств, которые стимулируют адаптационные процессы в спортивной подготовке, описаны в книге М. Уильямса [1997].

К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная (сауна) и парная бани; гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Примеры сочетания восстановительных процедур с тренировочными занятиями различной направленности приведены в книге «Плавание» под редакцией В.Н. Платонова [2000]. Более подробно применение восстановительных средств в спортивной тренировке изложено в книгах П.И. Готовцева [1981], В.И. Дубровского [1993,

5. Антидопинговые мероприятия.

Антидопинговая работа в ГБУ ДО РСШОР по водным видам спорта «Акватика» отделение плавания проводится в соответствии с планом антидопинговых мероприятий для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья спортсменов и обучающихся школы.

Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами школы.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте; Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Основные направления антидопинговой работы:

Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся и спортсменов, а также тренеров и родителей обучающихся.

Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов ГБУ ДО РСШОР по водным видам спорта «Акватика» и с оформлением антидопингового обязательства.

Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства тренера.

Проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.

Ответственный за проведение антидопинговой работы лежит на враче спортивного учреждения.

План Антидопинговых мероприятий:

Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов.	октябрь	Руководитель
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных	декабрь	Врач

средств и методов в детско-юношеском спорте		
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации		Врач
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Перед соревнованиями	Тренер группы
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

6. Инструкторская и судейская практика.

Участники тренировочных групп(ТСС), и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощника тренера, для проведения тренировочных занятий и проведения спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Они должны самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке обучению основным техническим элементам.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри школы. Учащиеся достигшие группы спортивного совершенствования 3 года обучения, им могут присваиваться звания судья по спорту.

Примерная программа семинара подготовки судей по плаванию:

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту.

Некоторые вопросы программы освещались на обязательных тренировочных занятиях по плаванию.

Примерный учебный план

1. Организация соревнований - 4 ч.
2. Проведение соревнований - 4 ч.
3. Правила соревнований - 4 ч.
4. Методика и техника судейства - 6 ч.
5. Стажирование - 8 ч.-36 ч.

Примерная программа:

Теория I. Организация соревнований.

1. План-календарь спортивных мероприятий.

Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных

случаев.

II. Проведение соревнований

1. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация. Особенности проведения соревнований среди детей.

III. Правила соревнований

1. Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

2. Правила старта. Правила допуска. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о технике современных способов плавания. Эстафеты. Правила регистрации рекордов. Размеры бассейна. Глубина дорожек. Флажки для проведения старта в плавании на спине.

Практика Методика и техника судейства

3. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей. Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

4. Организация и методика работы стартера и его помощника, судей- секундометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундомеров. Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу.

5. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи при участниках; по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

6. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

Стажирование

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях по плаванию в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады.

Подведение итогов соревнований.

Глава 4. Система контроля и зачетные требования.

4.1 Влияние физических качеств и телосложение на результативность по виду спорта плавание.

Таблица 5.

<i>Физические качества и телосложение</i>	<i>Уровень влияния</i>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	1

Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростных способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 12 лет представлены в таблицах.

Оптимальные возрастные периоды физического развития на каждом этапе спортивной подготовки, включает в себя комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов, по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля, утвержденной программой и уставом школы.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-пловцов от 8 до 12 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет				
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ
Масса тела				С	В
ЖЕЛ				С	В
МПК				С	В
Координационные способности	С	В	В	В	С
Подвижность в суставах	С	В	В	В	С
Базовая выносливость (на уровне ПАНУ)	С	В	В	В	В
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ
Анаэробно-гликолитические				С	В
Скоростные способности	С	С	С	С	В
Быстрота	ОВ	В	ОВ		В
Абсолютная сила	В		ОВ	В	
Максимальная сила				С	В
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В

Специальная силовая выносливость				С	В
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ
Сила гребковых движений			С	В	В

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков-пловцов от 8 до 12 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет				
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ
Масса тела				С	В
ЖЕЛ				С	В
МПК				С	В
Координационные способности	С	В	В	В	С
Подвижность в суставах	С	В	В	В	С
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ
Анаэробно-гликолитические				С	В
Скоростные возможности	С	С	С	С	В
Быстрота	ОВ	В	ОВ		В
Абсолютная сила	В		ОВ	В	
Максимальная сила				С	В
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В
Специальная силовая выносливость				С	В
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ
Сила гребковых движений			С	В	В

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С - средние, В - высокие, ОВ - очень высокие.

4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе спортивной специализации

Контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча (не менее 3.8)	Бросок набивного мяча (не менее 3.3)

	Челночный бег 3x10м (не более 10 с.)	Челночный бег 3x10м (не более 10.5 с.)
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Гибкость	Выкруты рук	Выкруты рук
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Техническая подготовка	Длина скольжения бм.	Длина скольжения бм.
	Техника плавания всеми способами (ноги, координация).	Техника плавания всеми способами (ноги, координация).
	Выполнение стартов поворотов	Выполнение стартов поворотов

Система оценки перспективности для первичного отбора детей

Критерий	Ответственный за оценку	Методические указания	Оценки, баллы
Желание заниматься плаванием	Тренер	Оценивается на основе педагогического наблюдения, опроса новичка, родителей	От 2 до 5
Состояние здоровья	Врач	Оценивается по результатам комплексного медицинского обследования	5- здоров; 4-отклонения в состоянии здоровья не препятствуют успешному спортивному совершенствованию; 3- отклонения в состоянии здоровья; 2- явные медицинские противопоказания
Темп биологического развития	Врач	Определяется по вторичным признакам	5- при среднем биологическом развитии или меньшим биологическом возрасте по сравнению с паспортным. 4- меньшим биологическом возрасте по сравнению с паспортным, но не более чем на 1 год; 3- на 2 года; 2- на 3 и больше.
Соответствие морфотипа требованиям плавания	Врач, тренер	Определяется: 1- длина тела	Мальчики (0-11 лет); 5- больше 155; 4-148-155; 3- меньше 148. Девочки(9-10 лет) 5-больше 150; 4-142-150; 3-меньше 142.
		2- длина кисти	Мальчики(10-11 лет); 5- больше 17.5; 4 - 17.0-17.5; 3- меньше 17.0. Девочки(9-10 лет) 5-больше 24; 4-23-24; 3-меньше 23
		3- длина стопы	Мальчики(10-11 лет); 5- больше 25.5; 4- 24.5-25.5; 3- меньше 24.5. Девочки(9-10 лет) 5-больше 24; 4-23-24; 3-меньше 23
		4- отношение обхвата грудной клетки к длине тела	Мальчики(10-11 лет); 5- больше 0.47; 4 -0.45-0.47; 3- меньше 0.45.. Девочки(9-10 лет) 5-больше 0.45; 4-0.43-0.45; 3-меньше 0.43
Спортивная наследственность	тренер	Оценивается по спортивному опыту родителя	От 2 до 5

4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе спортивной специализации

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые	Бросок набивного мяча(по таблице)	Бросок набивного мяча(по таблице)
	Челночный бег 3x10м(по таблице Б.)	Челночный бег 3x10м(по таблице А)
	Прыжок в длину с места(по таблице Б)	Прыжок в длину с места(по таблице А)
Гибкость	Выкруты рук	Выкруты рук
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Техническая подготовка	Длина скрльжения бм.	Длина скрльжения бм.
	Техника плавания всеми способами координация (по таблице Б).	Техника плавания всеми способами координация(по таблице А).
	100 кпл; 400 в/стиль	100 кпл; 400 в/стиль
	Выполнение стартов поворотов	Выполнение стартов поворотов

ДЕВОЧКИ

Таблица А

Возраст	Оценка	Кросс 2км	Челночный бег 3x10м	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча
7-8 лет	5	Без	9.00	160	250
	4	учета	9.5 - 9.1	150	215
	3	времени	10.7 - 9.6	130	180
9 лет	5	11.10	8.5	165	300
	4	12.00	9.0 - 8.6	154	265
	3	12.50	10.2 - 8.7	143	230
10 лет	5	10.35	8.1	173	330
	4	11.29	8.6 - 8.2	164	315
	3	12.05	9.9 - 8.5	153	280
11 лет	5	10.20	7.9	193	400

	4	11.00	8.5 - 8.0	183	365
	3	11.40	9.2 - 8.4	173	330
12 лет	5	10.00	7.9	206	450
	4	10.40	8.3 - 8.0	196	415
	3	11.20	9.0 - 8.4	186	380

Нормативно - переводные экзамены девочки в воде

Возраст	Оценка	Баттерфляй 25 м	На спине 25м	Брасс 25м	В/стиль 25 м	Разрядные требования
7-8 лет	5	23.0	24.0	25.5	21.0	Без
	4	28.0	26.5	28.0	24.5	разряда
	3	30.5	29.0	30.5	27.0	
9 лет	5	19.7	20.7	23.0	18.5	Юношеский
	4	23.2	24.0	25.5	21.0	разряд
	3	26.7	27.2	28.0	23.5	
10 лет	5	17.2	18.0	20.5	16.0	3 разряд
	4	19.5	20.5	22.7	18.0	
	3	21.7	23.0	25.0	20.0	
11 лет	5	16.0	16.5	18.5	14.7	3 - 2 разряд
	4	17.0	17.7	20.0	15.7	
	3	18.0	19.0	21.5	16.7	
12 лет	5	15.5	15.7	17.7	14.0	1 разряд
	4	16.0	16.5	18.5	14.5	
	3	16.5	17.2	19.2	15.0	

МАЛЬЧИКИ

Таблица Б

Возраст	Оценка	Кросс 2км	Челночный бег 3x10м	Прыжок в длину с места	Бросок набивного мяча
---------	--------	-----------	------------------------	------------------------------	-----------------------

7-9 лет	5	Без	7.9	170	270
	4	учета	8.6 - 8.0	155	230
	3	времени	8.7 - 10.1	140	195
10 лет	5	8.50	7.7	182	310
	4	9.30	7.8 - 8.3	165	275
	3	10.00	8.4 - 9.4	150	240
11 лет	5	8.40	7.7	198	355
	4	9.15	8.2 - 7.8	168	320
	3	9.50	9.5 - 8.3	153	285
12 лет	5	8.25	7.6	213	410
	4	9.00	8.0 - 7.7	198	375
	3	9.35	9.0 - 8.1	183	340
13 лет	5	7.55	7.3	238	480
	4	8.30	7.9 - 7.4	219	445
	3	9.05	9.0 - 8.0	200	410

Нормативно - переводные экзамены мальчики в воде

Возраст	Оценка	Баттерфляй	На спине	Брасс	В/стиль	Разрядные требования
7-9 лет	5	23.0	24.0	25.5	21.0	Без
	4	28.0	26.5	28.0	24.5	разряда
	3	30.5	29.0	30.5	27.0	
10 лет	5	20.5	22.0	20.0	18.5	Юношеский
	4	24.5	24.5	22.5	22.0	разряд
	3	28.5	27.0	25.0	25.5	
11 лет	5	17.5	18.0	20.0	16.0	3 разряд
	4	19.7	21.5	22.5	18.0	
	3	22.0	25.0	25.0	20.0	

12 лет	5	15.0	15.7	17.5	13.5	3 - 2 разряд
	4	17.0	17.7	19.5	15.5	
	3	19.0	19.7	21.5	17.7	
13 лет	5	14.0	14.8	16.5	12.7	1 разряд
	4	14.7	15.7	17.5	14.4	
	3	15.5	16.7	18.5	15.5	

Контрольно переводные нормативы для тренировочной группы

Таблица

Контрольные упражнения	ТС-1		ТС-2		ТС-3		ТС-4		ТС-5	
	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн
Общая физическая подготовка										
Прыжок в длину с места;см.	140	155	155	170	170	190	180	195	-	200
Подтягивание	2	4	4	6	6	8	6	8	-	9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	6	10	10	16	12	20	15	20		25
Бросок набивного мяча 1 кг.из за головы;м.	4	4.5	4.8	5.3	6	7.5	7	9		
Челночный бег 3x10 м;см.	9.8	9.3	9.6	9.1	9.4	8.8	9.2	8.5		8.2
Бег 2000 м	10.35	8.50	10.20	8.40	10.00	8.25	9.50	7.55		7.45
Специальная физическая подготовка										
Наклон вперед,стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Выкруты прямых рук вперед-назад;см	60	60	50	50	40	45	35	45		45
Наклон рук хват за спиной до пола	0	0	0	0	0	0	0	0		0
Технико- тактическая подготовка										
Длина скольжения ;м	8	7	9	8	10	9	11	10		11
Время скольжения 9 м;с			8		7.5	7.3	7	7		6.7
Техника плавания поворотов и стартов	+	+	+	+	+	+	+	+		+
Спортивные результаты										
200 к/пл	3.45.00	3.35.00	3.28.00	3.08.00	3.02.00	2.42.00	2.47.00	2.30.00		2.25.00
800 кроль на груди,разряд	13.50	14.30	11.54	12.50	11.25	11.46	10.30	10.18		09.50
Спортивный разряд на избранной дистанции	1.Юнош.-Ш	1.Юнош.-Ш	Ш-П	Ш-П	П-П	П-П	П	П-КМС		П-КМС

**Контрольно-переводные нормативы для групп
Спортивного совершенствования,
Высшего спортивного мастерства**

Таблица

Контрольные упражнения	СС-1		СС-2		СС-3		ВСМ	
	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн
Общая физическая подготовка								
Прыжок в длину с места;см.	185	205	190	210	195	215	200	220
Подтягивание	6	9	7	10	9	12	12	15
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	15	25	15	25	15	25	15	25
Бросок набивного мяча 1 кг.из за головы;м.	7.5	9.5	8.0	10	8.0	10.5	8.5	11
Челночный бег 3х10 м;см.	9.0	8.2	8.8	7.8	8.6	7.6	8.4	7.4
Бег 2000 м	9.20	7.55	9.00	7.45	8.50	7.35	8.40	7.25
Специальная физическая подготовка								
Наклон вперед,стоя на возвышении	+	+	+	+	+	+	+	+
Выкруты прямых рук вперед-назад;см	40	45	40	45	40	45	40	45
Наклон рук хват за спиной до пола	0	0	0	0	0	0	0	0
Технико-тактическая подготовка								
Длина скольжения ;м	15	15	15	15	15	15	20	20
Время скольжения 15 м;с	15	15	14	13	14	12	12	8
Техника плавания поворотов и стартов	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные результаты								
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС МС	КМС МС	МС МСМК	МС МСМК

Нормативы времени выполнения стартов и поворотов (с)

Способ плавания	Оценка	ГСС, год обучения			ГВСМ	ЧМ	ГСС, год обучения			ГВСМ	ЧМ
		1-й	2-й	3-й			1-й	2-й	3-й		
		Мужчины						Женщины			
Старты											
Кроль	отлично	6,7	6,5	6,3	5,9	5,40	7,5	7,2	7,0	6,7	6,36
	хорошо	6,9	6,7	6,5	6,1	5,66	7,7	7,4	7,2	6,9	6,51
	удовлетворительно	7,1	6,9	6,7	6,3	5,84	7,9	7,6	7,4	7,1	6,72

На спине	отлично	7,5	7,3	7,1	6,7	6,04	8,5	8,2	8,0	7,6	7,16
	хорошо	7,7	7,5	7,3	6,9	6,47	8,7	8,4	8,2	7,8	7,47
	удовлетворительно	7,9	7,7	7,5	7,1	7,24	8,9	8,6	8,4	8,0	7,76
Брасс	отлично	7,7	7,5	7,3	6,9	6,40	8,9	8,6	8,4	8,0	7,64
	хорошо	7,9	7,7	7,5	7,1	6,65	9,1	8,8	8,6	8,2	7,84
	удовлетворительно	8,1	7,9	7,7	7,3	7,00	9,3	9,0	8,8	8,4	8,08
Дельфин	отлично	6,7	6,5	6,3	5,9	5,40	7,8	7,5	7,3	6,9	6,48
	хорошо	6,9	6,7	6,5	6,1	5,67	8,0	7,7	7,5	7,1	6,75
	удовлетворительно	7,1	6,9	6,7	6,3	5,92	8,2	7,9	7,7	7,3	7,00
Повороты											
Кроль	отлично	8,1	7,9	7,7	7,4	7,00	9,0	8,8	8,6	8,3	7,84
	хорошо	8,3	8,1	7,9	7,6	7,12	9,2	9,0	8,8	8,5	8,06
	удовлетворительно	8,5	8,3	8,1	7,8	7,16	9,4	9,2	9,0	8,7	8,28
На спине	отлично	8,8	8,6	8,4	8,0	7,48	9,7	9,4	9,2	8,9	8,48
	хорошо	9,0	8,8	8,6	8,2	7,77	9,9	9,6	9,4	9,1	8,67
	удовлетворительно	9,2	9,0	8,8	8,4	8,16	10,1	9,8	9,6	9,3	8,84
Брасс	отлично	9,8	9,5	9,3	8,9	8,24	11,3	10,8	10,5	10,1	9,60
	хорошо	10,0	9,7	9,5	9,1	8,68	11,5	11,0	10,7	10,3	9,88
	удовлетворительно	10,2	9,9	9,7	9,3	9,24	11,7	11,2	10,9	10,5	10,16
Дельфин	отлично	8,8	8,6	8,4	8,0	7,56	9,8	9,5	9,3	9,0	8,40
	хорошо	9,0	8,8	8,6	8,2	7,80	10,0	9,7	9,5	9,2	8,73
	удовлетворительно	9,2	9,0	8,8	8,4	8,12	10,2	9,9	9,7	9,4	9,04

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ СУММАРНЫХ ОБЪЕМОВ
НАГРУЗКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (КМ)**

Год обучения	Мальчики	Девочки
1-й	250-350	250-350
2-й	350-450	350-450
3-й	400-600	600-800
4-й	600-800	950-1250
5-й	950-1250	

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ СУММАРНЫХ ОБЪЕМОВ
НАГРУЗКИ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(КМ)**

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й	1350-1650	1500-1800	1650-1950
2-й	1600-1900	1850-2150	2050-2350
3-й	1750-2050	2050-2350	2250-2550

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ГОДОВЫХ СУММАРНЫХ ОБЪЕМОВ
НАГРУЗКИ ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЧАС)**

Год обучения	Спринтеры	Средневики	Стайеры
1-й	1850-2150	2200-2500	2400-2700
2-й	1750-2150	2200-2600	2400-2800
3-й	1650-2050	2150-2550	2400-2800

Для каждого этапа спортивной подготовки по плаванию предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки.

Эти нормы приведены в таблице 1,2 как максимальные для учета тренерами в составлении программы учебных занятий по этапам подготовки.

В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов они могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку по плаванию, предъявляются определенные медицинские требования, которые проверяются врачами специалистами на каждом этапе спортивной подготовки и удостоверяются в виде справок на отсутствие противопоказаний на занятие плаванием.

4.3 Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап НП	Тренировочный этап	Этап С	ВСМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	18	21	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	

1.4	Тренировочные сборы по подготовке к другим официальным соревнованиям субъекта РФ		14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	14 дней		-		Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

4.4 Основы планирования годовых циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки пловцов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация пловцов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка пловцов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм пловца.

Подготовительный период принято делить на два этапа - обще подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще подготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на суше.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким

применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой на суше: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет **два аспекта:**

- 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние пловца и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годового цикла (водное поло, дальние

проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов.

Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 Дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при

планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием обще подготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

1. Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2-3 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

1-й год обучения

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя 36-урочная программа. Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В *подготовительной части* урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения: 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м; 2) плавание кролем на спине; 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе; 4) спад в воду из положения согнувшись. Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению *контрольных упражнений*:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине — 20-25 м;
- 2) плавание кролем на спине — 20-25 м;
- 3) плавание кролем на груди — 15-20 м.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7- 9 лет.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, приступившие к занятиям плаванием в 9 лет. При начале занятий в 7-9 лет многие дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин, особенно, если нет возможности для организации полноценных занятий по ОФП и СФП на суше. В этом случае сроки обучения увеличиваются, и после изучения кроля на груди и на спине можно переходить к изучению брасса, а затем - дельфина.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 200 м вольный стиль выполняя кувырок сальто подплывая к стенке; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

Дети, хорошо освоившие технику, имеющие хорошее продвижение от каждого гребка, умеющие лежать на воде и скользить по воде, желающие продолжать занятия плаванием, переводятся в группы начальной подготовки 2-го года обучения.

2-й и 3-й год обучения

Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодью, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входят: плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п. Изучаются повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине. Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах;

дельфином - не более 100 м. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

После третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплывать всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

Примеры типовых занятий

Урок № 1

Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше).

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка: 1) передвижение шагом и бегом; 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук; 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде).

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Урок №2

Задачи: 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания); 2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде).

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звездочка» на груди.
4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Урок № 3

Задачи: 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде).

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2.

2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).
6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Урок № 4

Задачи: 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше).

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:
 - 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;
 - 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Урок № 5

Задачи: 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине; 2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении; 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжении с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения:

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.
2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.
3. То же на задержке дыхания.
4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.
5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.
6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.
7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

Урок № 6

Задачи: 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем; 2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше).

Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде).

Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжении с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений.

Упражнения:

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.
2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
5. То же, но на спине.
6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.
7. То же, но на спине.
8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.

9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть.

Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

2. Планирование годичного цикла в тренировочных группах.

Цель и задачи подготовки.

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных пловцов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10-12 лет):

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Задачи подготовки девочек (возраст 11-12 лет) и мальчиков (возраст 11-13 лет)

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- выявление склонностей к спринтерскому плаванию.

Тренировочные нагрузки на этапе

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания и длины тренировочных отрезков, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;
- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;
- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов. Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и обще подготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях).

Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

1-й и 2-й годы обучения

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

Основной особенностью занятий в первом (осенне-зимнем) макроцикле 1-го года обучения является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия на воде направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок. Это должно подвести всю группу к тому уровню подготовленности, который позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах.

Во втором (зимне-весеннем) макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Объем плавания за одно занятие - примерно 2000 м (широко используются элементы синхронного и прикладного плавания, игры с мячом и развлечения в воде, учебные прыжки в воду).

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов

техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для

утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

Планирование подготовки для 1-го и 2-го годов обучения осуществляется с учетом годового плана учебно-тренировочных занятий.

3-й и последующие годы обучения

Учебные занятия охватывают 52 учебных недель (в том числе 2 недели занятий в зимнем спортивно-оздоровительном лагере и 4-8 недель - в летнем). Учебный год разбивается на два-три макроцикла.

В связи с тем, что в современной системе соревнований в одну возрастную группу объединяются мальчики и девочки различного возраста, продолжительность макроциклов различается. Для мальчиков 3-го, 4-го и 5-го годов обучения и девочек 3-го года возможна следующая длительность макроциклов: осенне-зимний - 19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере, зимне-весенний - 17 недель, весенне-летний - 10 недель. Для девочек 4-го года обучения: осенне-зимний (19 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (20 недель) и весенне-летний (6 недель).

Типовые недельные микроциклы

Суммарный объем плавания за неделю для 1-го года обучения составляет примерно 6800 м.

Основные задачи: 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

Суммарный объем плавания за неделю для мальчиков 3-го года обучения составляет примерно 16 000 м.

Основные задачи: 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше; 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

3. Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства

Цель и задачи подготовки

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки для девочек 12-летнего возраста: развитие общей и скоростной выносливости на средних и длинных дистанциях посредством введения в тренировку в соревновательном периоде микроциклов с ударной нагрузкой, с жесткими режимами, вызывающими повышенную мобилизацию функций организма;

- развитие специальной силовой выносливости посредством преодолевающего усилия, равного 40-50% от максимального;
- развитие максимальной силы с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, с помощью кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений;
- развитие быстрой силы упражнениями на суше и в воде при уменьшенной силе сопротивления движению;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах и поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;

- выбор узкой специализации;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

4. Планирование годичного цикла в группах высшего спортивного мастерства.

Цель и задачи подготовки:

- выведение пловцов на результаты международного уровня

Планирование подготовки групп ССМ и ВСМ по плаванию к важнейшим соревнованиям основывается на прогнозировании конечных результатов конкретных спортсменов в индивидуальных номерах соревнований, при этом соблюдаются следующие принципы планирования:

- на каждом этапе подготовки должна быть накоплена сумма воздействий, необходимая для перехода на новый функциональный уровень систем организма,
- акцентированные воздействия на физические качества должны быть разведены во времени для нейтрализации конкурентных взаимоотношений разных эффектов тренировки,
- по мере приближения к конечной цели увеличивается роль специализированных упражнений, возрастает значение индивидуальных вариантов подготовки.

Работа над последовательным развитием различных показателей, определяющих в конечном итоге специальную подготовленность спортсмена, проводится в мезоциклах с разной направленностью воздействия на организм. В тренировке пловцов высокой квалификации при планировании мезоциклов работа поочередно акцентируется на следующих сторонах подготовки:

- 1) аэробная и силовая производительность в неспецифических условиях;
- 2) то же в специфических условиях, с работой на пороговой мощности;
- 3) работа над развитием специальной выносливости и специфических силовых качеств;
- 4) работа в смешанной аэробно-анаэробной зоне воздействий;
- 5) работа в гликолитической зоне для развития специальной производительности;
- 6) развитие скоростно-силовых качеств и фосфагенных механизмов энергии;
- 7) снижение нагрузок, предсоревновательная подготовка;

8) соревновательный цикл.

В годичном цикле рекомендуется следующая структура тренировки:

Основные задачи:

- 1) Ориентация на специализированную подготовку.
- 2) Повышение параметров функциональной, технической и тактической подготовленности.
- 3) Достижение спортсменами высшего уровня спортивной формы во 2-м полуцикле тренировки на главных соревнованиях года.

Контроль динамики физического, функционального и технического состоянием пловцов осуществляется по программе УМО.

Общая методическая направленность подготовки основана на закономерной смене акцентов развития и совершенствования функциональных систем организма в соответствии с биолого-педагогическими нормами построения тренировки спортсменов высшей квалификации.

Задачи мезоциклов подготовительного периода - улучшение функций организма средствами и методами разносторонней, комплексной подготовки, адаптация к выполнению специализированных нагрузок, что обеспечивает адекватную реакцию на высокоинтенсивные тренировочные нагрузки.

Задача мезоциклов соревновательного периода - освоение средств и методов специальной подготовки, что приводит к более высоким сдвигам уровня специальной подготовленности пловцов.

В течение года происходит планомерное развитие и совершенствование различных сторон подготовленности, но в подготовительном периоде акцент делается на общей силовой подготовке, которая постепенно сменяется специализированной силовой подготовкой, характерной для пловцов. Сюда же включаются упражнения на технику и гибкость в возрастающем объеме.

При развитии физического качества выносливости ее последовательное развитие со сменой акцентов на общей, специальной и скоростной выносливости.

Годичный цикл подготовки состоит из двух макроциклов, которые в свою очередь подразделяются на 13 мезоциклов.

Осенне-зимний: 1 мезоцикл – установочный, 2 мезоцикл - втягивающий, 3 мезоцикл – базовый, 4 мезоцикл – соревновательный, 5 мезоцикл – восстановительный,

Весенне-летний: 6 мезоцикл – втягивающий, 7 мезоцикл - базовый, 8 мезоцикл - контрольно-подготовительный, 9 мезоцикл – базовый, 10 мезоцикл – соревновательный, 11 мезоцикл – базовый, 12 мезоцикл - соревновательный, 13 мезоцикл – соревновательный.

Глава 5 Перечень информационного обеспечения

1. Булгаков Н.Ж., Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999
2. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов - Москва ФиС , 1986 г.
3. Булгаков Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003
4. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М. Платонов В.Н.- Москва ФиС, 1985г.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
6. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политике РФ от 4 мая 2010 г.№ 445."Перечни допинговых средств и методов, запрещенных к использованию в спорте.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
8. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов. Методические рекомендации Воронцов А.Р.Чеботарева И.В., Соломатин .Р. Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1990
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986
10. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М: Физкультура и спорта, 1981
11. Гуревич И.А., 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. — 2-е изд., перераб. и дол. — Минск: Высшая школа, 1980

12. Дубровский В.И., Гигиенический массажи и русская баня. — М.: Шаг, 1993
13. Дубровский В.И., Спортивная медицина: Учебник для вузов. — М.: Владос, 2002
14. Золотов В.П., Восстановление работоспособности в спорте. — Киев:Здоровья, 1990
15. Макаренко Л.П.Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г
16. Озолин Н.Г., Молодому коллеге. — М.: Физкультура и спорт, 1998
17. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003
18. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки .Авторы; Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б.Год издания: 2014.
19. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах
Авторы: Поликарпочкин А.Н., Левшин И.В., Поварещенкова Ю.А., Поликарпочкина Н.В.Год издания: 2014
20. Анатомия плавания Автор: Маклауд Й. Год издания: 2013
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки от 19 января 2018 года № 41.
22. Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Автор: Кашкин А.А. Попов О.И. Смирнов В.В. 2009 г.
23. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах Автор: Соломатин В.Р.
Год издания: 2008

