

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Лидер»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Заседание тренерского совета
№ 1 от 05 июля 2019 г.

«Утверждаю»
Директор *У.М.М. В.Ф. Уразгильдеева*
Приказ № 4 от 05 июля 2019 г.



ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта
ПЛАВАНИЕ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 41 (Зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 № 50011)

Срок реализации программы: 13 и более лет

Чистополь, 2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Характеристика плавания как вида спорта	3
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки.....	7
2. Нормативная часть.....	10
2.1. Этапы спортивной подготовки.....	10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	11
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	11
2.4. Режимы тренировочной работы.....	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
2.6. Предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности.....	15
2.7. Минимальные требования к кадрам, материально-технической базе, экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	18
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки и объем индивидуальной спортивной подготовки.....	20
2.9. Структура годичного цикла.....	22
3. Методическая часть.....	29
3.1. Этапы и периоды спортивной подготовки.....	30
3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	34
3.3. Соотношение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.....	44
3.4. Планирование спортивных результатов.....	51
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	52
3.6. Планы применения восстановительных средств	57
3.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	59
3.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	60
4. Система контроля и зачетные требования.....	62
4.1. Методические рекомендации по организации тестирования.....	63
4.2. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	90
5. Список использованной литературы.....	91

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта плавание (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 41 (Зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 № 50011). При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта- плавание;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития пловца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области плавания, освоение правил вида спорта, изучение истории плавания, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд республики, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по плаванию.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы спортивного и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика плавания как вида спорта

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические

особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: ее плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоемкостью. К тому же при занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении, что облегчает работу сердца, улучшает расслабление мышц и функции суставов. При плавании основные мышечные группы выполняют динамическую работу и в зависимости от дистанции должны быть адаптированы к работе, как в аэробных, так и в анаэробных условиях.

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота.

Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу XV-XVI веков (так, в 1515 году прошли состязания пловцов в Венеции). Первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»), следом подобные организации появились в Швеции (1882), Германии, Венгрии (1886), Франции (1887), Нидерландах, США (1888), Новой Зеландии (1890), России (1894), Италии, Австрии (1899) и др. Рост популярности спортивного плавания в конце XIX века связан с началом строительства искусственных бассейнов.

В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу. В 1899 году в Будапеште прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться ежегодно в различных странах Европы и носили название «первенство Европы».

Виды плавания

Кроль (англ. crawl - ползание) - стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

Баттерфляй (англ. butterfly - «бабочка», другое название «дельфин») - один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй - один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля.

Брасс (фр. brasse от фр. bras - рука) - стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. Этим он отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости и кроля с попеременными движениями рук и ног. Брасс - самый медленный стиль плавания. Если по состоянию на 2009 год для 50-метрового бассейна рекорд мира в стометровке кролем - 46,91 сек., баттерфляем - 49,82 сек., а на спине - 51,94 сек., то в брассе он - всего лишь 57,92 сек. В то же время брасс считается самым сложным стилем в техническом отношении.

Плавание на спине, кроль на спине. Стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие / опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо

выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля - это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека.

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по плаванию представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – плавание (номер - код 007 000 1611Я)

Дисциплины	Номер-код						
	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль – смешанная	007	055	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль – смешанная	007	057	1	8	1	1	Н

эстафета 4х 50 м – баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м – брасс	007	050	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
эстафета 4х 50 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	047	1	8	1	1	Л
эстафета 4х50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
эстафета 4х 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
эстафета 4х50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
эстафета 4х 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
эстафета 4х100 м – комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
эстафета 4х100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
эстафета 4х100 м - комбинированная – смешанная	007	056	1	8	1	1	Я
открытая вода 3 км	007	052	1	8	1	1	Н
открытая вода 3 км – группа	007	058	1	8	1	1	Н
открытая вода 5 км	007	022	1	8	1	1	Я
открытая вода 5 км – группа	007	059	1	8	1	1	Л
открытая вода 7,5 км	007	053	1	8	1	1	Н
открытая вода 10 км	007	023	1	6	1	1	Я
открытая вода 16 км	007	024	1	8	1	1	Я
открытая вода 25 км и более	007	025	1	8	1	1	Я

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по плаванию утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

Планирование тренировочного процесса по плаванию осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы по специально-технической подготовке для проведения промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по плаванию;

- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по плаванию и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- **тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- **соревновательный процесс**, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов формируется на основе Единого

календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется, как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в плавании содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по плаванию предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальная подготовка	НП	До года
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивная специализация)	Т (СС)	Начальная спортивная специализация (до двух лет)
			Углубленная спортивная специализация (свыше двух лет)
	Совершенствование спортивного мастерства	ССМ	Совершенствование спортивного мастерства (без ограничений)
	Высшее спортивное мастерство	ВСМ	Высшее спортивное мастерство (без ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Этап начальной подготовки (до года, свыше года):

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- 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.

Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
 - устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
 - 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;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений):

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.

Этап высшего спортивного мастерства (без ограничений):

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.

2. Нормативная часть

2.1. Этапы спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6-7 лет, желающие заниматься плаванием. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 9 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 12 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. В исключительных случаях, на этап совершенствования спортивного мастерства, могут быть зачислены спортсмены моложе 12 лет, при условии успешной сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки

На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства. В исключительных случаях, на этап высшего спортивного мастерства, могут быть зачислены спортсмены моложе 14 лет, при условии успешной сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
НП	3	6-7	14-15
Т (СС)	5	9	10-14
ССМ	Без ограничений	12	4-7
ВСМ	Без ограничений	14	2-4

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной тренировочной группой. 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 плана каждой группы был выполнен полностью.

Соотношение объемов тренировочного процесса по плаванию (в %) представлены в таблице № 4.

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
		НП		Т(СС)					ССМ		ВСМ
		1го д	2,3 год	1	2	3	4	5	1,2	Свыше 2-х лет	без ограничений
1	Общая физическая Подготовка (%)	57	55	45	45	37	37	37	24	24	13
2	Специальная физическая подготовка (%)	21	23	28	28	28	28	28	43	43	50
3	Техническая подготовка (%)	21	20	18	18	23	23	23	15	15	18
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	7	7	7	7	7	12	12	12
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1	2	2	2	5	5	5	6	6	7
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава

участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта- плаванию, представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Виды соревнований	Этапы и годы 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		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта плавания определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки закрепляется локальными нормативными актами.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по плаванию осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях, осуществляющих спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, тренировочных сборов и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например, Положение об оплате труда).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения

общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта плавание представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Этапный норматив	Этапы и годы 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	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная со спортивной подготовки на начальном этапе второго года, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере, не менее 1 раза в год.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание и указанных в таблице № 3 настоящей Программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на

соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в плавании от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 6 настоящей Программы предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по плаванию на разных этапах спортивной подготовки.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в плавании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам плавания;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам плавания;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8). за счет средств, выделенных на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке

Таблица № 8

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 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
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.7. Требования к кадрам, материально-технической базе, экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к кадрам

Требования к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

Требования к материально-технической базе

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуры организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие плавательного бассейна 25 метров (собственная или арендуемая база);
- наличие тренировочных спортивных залов (собственная или арендуемая база);
- наличие тренажерного зала (собственная или арендуемая база);
- наличие восстановительного центра (собственная или арендуемая база);
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.09.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта - плавание, ССШОР по плаванию осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10.

Таблица № 9

№ 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	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

Таблица № 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально пользования	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Беруши	пар	На занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Костюм (комбинезон) для плавания	штук	На занимающемся	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Купальник (женский)	штук	На занимающемся	2	1	2	1	2	1	2	1
4	Костюм спортивный	штук	На занимающемся	1	2	1	2	1	2	2	2

5	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Очки для плавания	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
7	Плавки (мужские)	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
8	Полотенце	штук	На занимающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
9	Халат	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Шапочка для плавания	штук	На занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки и объем индивидуальной спортивной подготовки

Требования к количественному составу групп

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно на 1 сентября тренировочного года, в соответствии с «Правилами приема, порядке и основании перевода, отчисления в МБУ СШ «Лидер» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по плаванию приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min* В соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП	Max*
НП	1 год	14-15	16	20
	2 год	14-15	16	18
	3 год	14-15	16	16
Т (СС)	1 год	10	12	14
	2 год	10	12	14
	3 год	10	12	14
	4 год	10	11	14
	5 год	10	10	14
ССМ				

	Весь период	4	6	7
ВСМ	Весь период	2	3	4

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание/разряд
НП	До одного года	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	Свыше одного года	2-й год 3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	юношеский
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	1 юн-3 разряд
		2-й год		
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	3-2 разряд 2 разряд 2-1 разряд 1 разряд
		4-й год		
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
		2-й год		
		3-й год		
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.9. Структура годичного цикла

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого

понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, **соревновательный** - фазе ее стабилизации, а **переходный** - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в

тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для

дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего

характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

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, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен 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 многолетней 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 исчерпанию 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 (В.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.

3.1. Этапы и периоды спортивной подготовки

Сенситивные 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, скоростно-силовых 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.

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет.

Продолжительность этапа - 1-2 года. Занятия проходят в группах начальной подготовки. У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц,

умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Этап базовой подготовки

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в учебно-тренировочных группах.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лету девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные

возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

Этап углубленной специализации

Возраст начала этапа для девочек – 12-14 лет, для мальчиков – 13-15 лет, продолжительность этапа – 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Подготовка проходит преимущественно в группах спортивного совершенствования.

Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела – в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек – возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы – через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) – начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста – в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы – 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале – за счет увеличения «запаса силы», в последующем – за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце – за счет реализации «запаса силы».

Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

Высокие темпы увеличения длины тела сохраняются до 16-17 лет, массы тела - до 17-18 лет. Пик прироста массы тела - в 14 - 15 лет; с ним совпадает пик увеличения массы сердечной мышцы.

Наиболее высокие темпы прироста аэробной мощности (МПК) и скорости плавания на уровне ПАНО отмечаются в 14-15 лет. Высокие темпы прироста МПК сохраняются до 16 лет, индивидуальный максимум аэробной мощности достигается к 17-18 годам. Относительный показатель МПК стабилизируется и даже может снижаться из-за интенсивного увеличения мышечной массы.

В результате естественного биологического развития происходит быстрое увеличение мощности и емкости анаэробного гликолиза. К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблицах № 13,14

Таблица 13

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамики физических качеств, периоды акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек-пловцов от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	

Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С	

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 17 лет

Таблица 14

Показатели	Возрастные периоды, лет									
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С			
Масса тела				С	В	ОВ	В	В		
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С	
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Координационные способности	С	В	В	В	С					
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С					
Базовая выносливость (на уровне ПАНУ)	С	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С			
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С		
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С			
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С		
Абсолютная сила	В		ОВ	В						ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В			
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С			
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С		
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С				
Сила гребковых движений			С	В	В	ОВ	В	С		

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

3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Планирование годового цикла в группах начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 8-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-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 тренировочного процесса, т.е. в годовом 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

Тренировочный год условно можно разбить на 2 полугодия. **В первом полугодии** проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. Занятия плаванием состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

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

Заключительная часть занятия 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 занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие по плаванию подведение итогов. В течение тренировочного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут добираться новички. Если условия занятий в спортивной школе позволяют, то дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую («продвинутую») группу начального обучения 1-го года, а на их место набираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза. До конца тренировочного 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 совершенствованию 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.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце тренировочного года проводятся контрольные соревнования по переходу в группы начальной подготовки 2-го года в соответствии с Правилами приема, порядке и основании перевода, отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ СШ «Лидер» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

В качестве начального этапа обучения хорошо зарекомендовала себя программа на 36 занятий (табл. 15,16).

2-3 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 полугодю, 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», открытый 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 второго 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.

Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах

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 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 лет) и мальчиков (возраст 11-12 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.

Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет):

- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;
- воспитание экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;
- развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;
- развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

Задачи подготовки девочек (возраст 13 лет) и мальчиков (возраст 14 лет):

- развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;
- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

Планирование годичного цикла в группах спортивного совершенствования

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

Задачи подготовки для девочек 14-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.

Задачи подготовки для мальчиков 15-летнего возраста

- воспитание общей и специальной выносливости посредством плавательных упражнений в 3-4-й зонах интенсивности, а также средствами из других видов спорта;
- развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести и быстрой силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- изучение двигательных действий в спортивных способах плавания, стартах, поворотах, свойственных пловцам высшей квалификации;

- развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- развитие адаптационных возможностей посредством применения отдельных тренировочных занятий с большими нагрузками;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 15-летнего возраста

- развернутая узкая специализация в соответствии с проявляемыми способностями;
- развитие быстроты движений посредством упражнений специализированного и общего характера на суше и в воде;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений на суше и в воде;
- развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;
- развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста

- развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;
- развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма;
- выбор узкой специализации;
- развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;
- воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

Задачи подготовки для девушек 16-летнего возраста и юношей 17-летнего возраста

- увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;
- увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками;
- использование на занятиях в большом количестве жестких тренировочных режимов, вызывающих глубокую мобилизацию функций организма;
- расширение соревновательной практики; использование дополнительных средств, интенсифицирующих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- развитие адаптации к психической напряженности в тренировочном процессе путем создания на занятиях жесткой конкуренции и соревновательной обстановки.

Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на

основе анализа спортивных биографий сильнейших пловцов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности).

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки

различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного пловца значений технико-тактических параметров прохождения соревновательной дистанции.

Планирование годового цикла в группах высшего спортивного мастерства

Основной целью этапа является выведение пловцов на результаты международного уровня. Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма пловцов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15 и более, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

У большинства пловцов резко возрастает (до 70% и более) доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и достигают максимума параметры тренировочной работы, соревновательной практики. Максимальных величин достигают объемы работы на уровне МПК (3-я зона), максимальной мобилизации анаэробного гликолиза (4-я зона).

Еще более выражены различия в тренировке спринтеров и стайеров. На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке.

Количество макроциклов в течение года обычно увеличивается до 4-5, а период непосредственной подготовки к главным соревнованиям года приобретает черты отдельного макроцикла. Существенно сокращаются подготовительные периоды (в особенности их общеподготовительные этапы) и возрастает продолжительность соревновательных. Причем даже на общеподготовительном этапе подготовительного периода основное место занимают средства вспомогательной и специальной подготовки. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов (всего за год: 50-60 соревнований, 90-120 стартов).

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей широко планируются ударные микроциклы с особенно большой нагрузкой на организм. Распространенным вариантом планирования мезоциклов является чередование серий

ударных или соревновательных микроциклов с восстановительными, в которых широко применяются средства восстановления и активного отдыха.

На этом этапе широко реализуются всевозможные внутренировочные и внесоревновательные факторы, повышающие эффективность подготовки пловцов - различные средства восстановления и стимуляции работоспособности, в том числе горная подготовка и подготовка в условиях искусственной гипоксии.

Техническое совершенствование пловцов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

Тренировочная нагрузка пловцов на этапах многолетней тренировки

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.

Динамика объемов для всех пловцов тренировочных групп одинаковая, тренировка может продолжаться 5 лет (с ТЭ-1 по ТЭ-5). На этапе углубленной специализации начинаются заметные отличия в величинах объемов у пловцов-спринтеров, средневики и стайеров (этапы совершенствования спортивного мастерства). В группах высшего спортивного мастерства увеличение нагрузок происходит преимущественно за счет роста интенсивности.

Диапазоны общих объемов тренировочных нагрузок приведены в табл. 17-19.

Показатели годовых суммарных объемов нагрузки для тренировочных групп (км)

Таблица 17

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

Показатели годовых суммарных объемов нагрузки для групп совершенствования спортивного мастерства (км)

Таблица 18

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

Показатели годовых суммарных объемов нагрузки для групп высшего спортивного мастерства

Таблица 19

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

3.3. Соотношение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена, приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблицах № 20, 21.

План групп начальной подготовки

Таблица 20

Разделы подготовки	Этапы начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Возраст занимающихся	7	8,9
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю (в том числе на суше)	3-4	3-5
Общая физическая подготовка (ч)	178	258
Специальная физическая подготовка (ч)	66	108
Техническая подготовка (ч)	65	93
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	-	-
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (ч)	3	9
Общее количество часов	312	468

План групп Тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), Этапа совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства

Таблица 21.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
Год обучения	1	2	3	4	5	До одного года	Свыше года	
Возраст занимающихся	10	11	12	13	14	12 и старше	12 и старше	14 и старше
Количество часов в неделю	12	14	16	18	20	24	28	32

судейская практика													
В месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Распределение часов для этапа начальной подготовки 2-3 года
(9 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка (ч)	20	23	21	20	22	20	23	24	22	21	20	22	258
Специальная физическая подготовка (ч)	12	9	10	11	8	10	5	5	9	9	13	7	108
Техническая подготовка	7	7	7	8	7	7	11	10	8	7	6	8	93
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)													-
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика			1		2	2				2		2	9
Всего часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**Распределение часов для тренировочного этапа
(этап спортивной специализации - 1 года) (12 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего Часов
Общая физическая подготовка (ч)	25	23	23	24	25	22	24	24	23	24	22	21	280
Специальная физическая подготовка (ч)	14	13	17	13	12	14	14	17	15	13	16	17	175
Техническая подготовка	9	10	10	9	9	10	10	9	9	9	10	8	112

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	4	5	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	44
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		1	1	2	2	2			1	2		2	13
Всего часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Распределение часов для тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) 2 года (14 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего Часов
Общая физическая подготовка (ч)	30	27	28	29	30	27	23	24	27	27	28	28	328
Специальная физическая подготовка (ч)	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Техническая подготовка	7	12	10	12	9	13	9	21	10	11	10	7	131
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	6	3	5	2	4	2	11	1	5	5	4	6	50
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	1	1	1	2			1	1	2	3	15
Всего часов	60	61	61	61	61	61	60	60	60	61	61	61	728

**Распределение часов для тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) 3 года (16 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего Часов
Общая физическая подготовка (ч)	26	26	25	25	27	26	26	23	27	26	25	26	308
Специальная физическая подготовка (ч)	19	20	20	19	19	20	19	18	19	19	20	21	233

Специальная физическая подготовка (ч)	24	24	24	25	24	25	24	24	24	24	25	24	291
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	19	20	20	239
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	9	4	6	4	7	5	8	9	6	7	6	4	73
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	6	4	6	4	4	3	4	4	5	4	6	52
Всего часов	87	86	86	87	87	86	87	89	86	87	87	87	1040

**Распределение часов для группы этапа спортивного совершенствования
1 год обучения (24 часа в неделю)**

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка (ч)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Специальная физическая подготовка (ч)	45	44	44	45	45	45	45	43	45	45	45	45	536
Техническая подготовка	16	15	16	16	15	16	16	14	16	16	15	16	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	14	14	11	13	12	10	12	16	12	12	11	12	150
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	6	8	4	7	8	6	6	6	6	8	6	75
Всего часов	121	122	121	121	122	121	121	122	121	121	122	121	1248

**Распределение часов для группы этапа спортивного совершенствования
2-3 год обучения (28 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
--------------------	--------	---------	------	--------	-----	------	------	--------	----------	---------	--------	---------	-------------

Общая физическая подготовка (ч)	29	29	29	30	29	29	29	29	29	30	29	29	350
Специальная физическая подготовка (ч)	52	52	52	53	52	52	52	52	52	53	52	52	626
Техническая подготовка	19	18	18	18	19	18	18	18	18	18	18	18	218
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	15	16	14	11	15	14	15	16	14	12	16	14	175
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	7	8	9	7	8	7	7	6	8	7	8	87
Всего часов	121	122	121	121	122	121	121	122	121	121	122	121	1456

**Распределение часов для группы этапа высшего спортивного мастерства
(32 часов в неделю)**

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего Часов
Общая физическая подготовка (ч)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Специальная физическая подготовка (ч)	70	70	69	70	69	69	69	69	70	69	69	69	832
Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	23	16	17	17	17	15	17	18	15	17	12	16	200
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	10	10	9	10	12	10	8	10	10	14	10	116
Всего часов	139	139	139	139	139	139	139	138	138	139	138	138	1664

Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность спортсменов в бассейнах и залах возлагается на тренеров непосредственно проводящих занятия. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по пропускам в установленном порядке. На первом занятии необходимо

ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку спортсменов с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в спортивный отдел и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренировочная группа занимается под руководством тренера в зале и в отведенной части бассейна.

3. Нырание в бассейне разрешается только под наблюдением тренера при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену 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 занятия.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

3.4. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в плавании;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила

личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов

(продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств. Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий старт;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место соревнований, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим стартом;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем старте.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к старту. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем старте, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предстартовой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса,

бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнований и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему старту.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.6. Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром,

могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным

антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 22 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 22

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

3.8. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только пловцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила плавания, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

4. Система контроля и зачетные требования

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в плавании.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по плаванию представлены в таблице № 17

Таблица № 23

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Плавание»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (табл. 24, 25)

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в учреждении.

4.1. Методические рекомендации по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в

процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают **нормативы итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают **нормативы промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Спортсмен при невыполнении нормативов может остаться лишь на один год повторно, пропуск занятий более 40% в месяц влечет за собой отчисление

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 24,25, 26 .

Таблица № 24

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 2,5 м)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11,0 с)
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (не менее 110см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (не менее 105см)
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в 1 мин) (не менее 10 раз)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в 1 мин) (не менее 10 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении 3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти	Наклон вперед, стоя на возвышении 3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти

Техническое мастерство	Длина скольжения; м (не менее 5 метров)	Длина скольжения; м (не менее 5 метров)
Спортивный разряд	Без разряда	

Контрольные нормативы (девушки) на конец года

Контрольные упражнения	Начальная подготовка		Приемные нормативы для зачисления в тренировочные группы	Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)				Нормативы для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства	Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства		Нормативы для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й		1-й	2-й	3-й	4-й		5-й	1-й	
Годы обучения	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	Свыше года	
Возраст, лет	7-8	8-9	9-10	10	11	12	13	14			
Общая физическая подготовка											
Прыжок в длину с места; см	110	120	140	150	160	165	170	175	180	180	180
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз	5	10	11	14	15	16	17	На перекладине 4	На перекладине 4	На перекладине 5	На перекладине 6
ОТЖИМАНИЯ (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз)	5	7	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3,3	3,5	3,8	4,0	4,5	4,8	5,0	5,2	5,5	5,8	5,8
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,5	10	9,8	9,5	9,3	9,2	9,0	8,8	8,5	8,5	8,5
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в 1 мин)	10	15	20	25	28	30	32	35	38	40	40

Наклон вперед, стоя на возвышении	3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти			3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти					3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти		
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	60	60	50	45	40	35	35	35	35	35
Технико-тактическая подготовка											
Длина скольжения; м	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10,0	10,5	11,0
Проплыть всю дистанцию технически правильно	50	100	200 к/пл Проплыть всю дистанцию технически правильно	3.30,0	3.19,0	3.06,0	2.45,0	2.42,0	-	-	-
Спортивные результаты 200 м к/п				14.00,0	13.19,0	12.30,0	11.46,0	11.00,00			
800 в кролем на груди, разряд	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Спортивный разряд на избранной дистанции	Интегральная экспертная оценка;		Юношеский -3	3-2	2	2-1	1	1-КМС	КМС	КМС	МС

Таблица 26

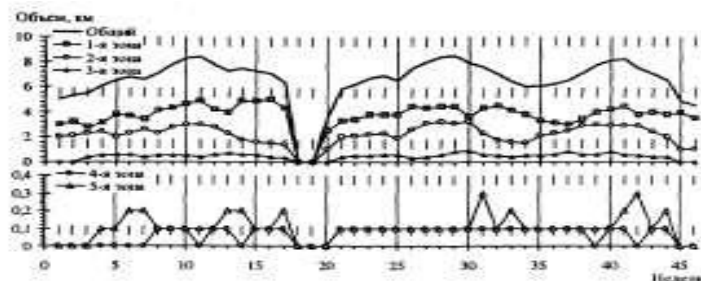
Контрольные нормативы (юноши) на конец года

Контрольные упражнения	Начальная подготовка		Приемные нормативы для зачисления в тренировочные группы	Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)				Нормативы для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства	Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства		Нормативы для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й		1-й	2-й	3-й	4-й		5-й	1-й	
Годы обучения	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	Свыше года	
Возраст, лет	7-8	8-9	9-10	10	11	12	13	14			
Общая физическая подготовка											
Прыжок в длину с места; см	115	130	150	160	170	175	185	200	210	220	220
Подтягивание на перекладине, раз	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	13
ОТЖИМАНИЯ (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз)	5	10	15	16	17	20	25	30	30	35	35
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3,8	3,9	4,0	4,5	5,0	5,3	5,5	5,8	6,0	6,5	7,5
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	9,8	9,5	9,3	9,1	8,8	8,5	8,5	8,0	8,0	8,0

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз в 1 мин)	10	15	20	25	28	30	35	40	45	45	47
Наклон вперед, стоя на возвышении	3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти			3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти					3 - до уровня стопы 4 - ниже уровня стопы, на длину пальцев 5 - ниже уровня стопы, на длину кисти		
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	60	60	55	50	45	45	45	45	40	40
Технико-тактическая подготовка											
Длина скольжения; м	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10,0	10,5	11,0
Проплыть всю дистанцию технически правильно	50	100	200 к/пл Проплыть всю дистанцию технически правильно	-	3.08,0	2.42,0	2.30,0	2.25,0	-	-	-
Спортивные результаты 200 м к/п				-	13.50,0	12.47,0	11.00,0	10.13,0			
800 в кролем на груди, разряд	-		-	-	13.50,0	12.47,0	11.00,0	10.13,0			
Спортивный разряд на избранной дистанции	Интегральная экспертная оценка;		юношеский	юнош.-Ш	3-2	2-1	1	1-КМС	КМС	КМС	МС

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

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

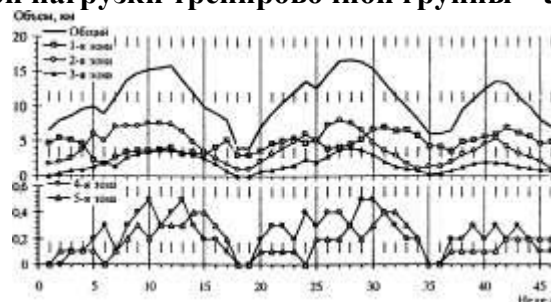


Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

Объем	Подготовительный период											Соревновательный						Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	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												

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											

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

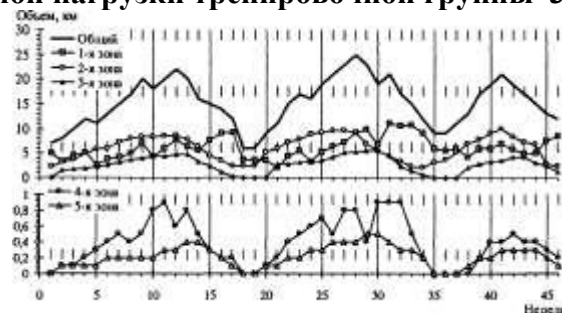


Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

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						

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

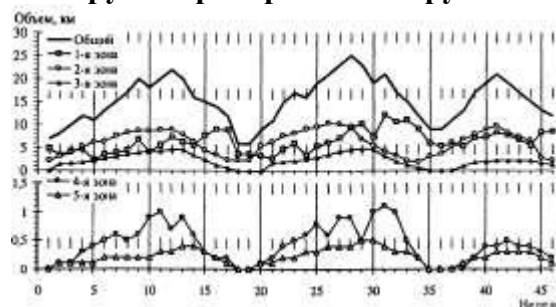


Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
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						

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

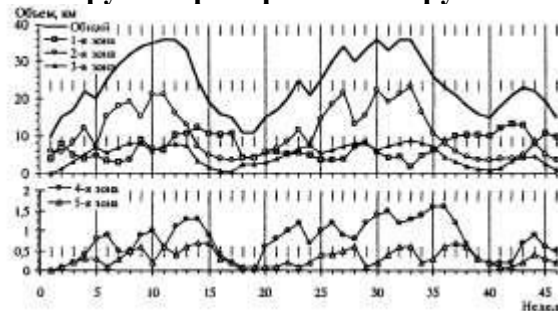


Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

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	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								

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

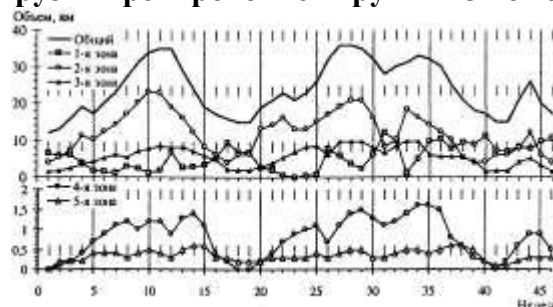


Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

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										
1-я зона	10,4	10,1	12,2	13,4	12,9	8,2	10,6	9,8	329	29,9										
2-я зона	3,9	3,5	4,0	4,0	5,0	8,0	5,0	3,5	500	45,5										
3-я зона	1,1	1,0	1,5	3,3	4,2	4,2	2,5	1,0	220	20,0										
4-я зона	0,3	0,2	0,2	0,2	0,7	0,9	0,6	0,5	36	3,3										
5-я зона	0,3	0,2	0,1	0,1	0,2	0,4	0,3	0,2	15	1,4										

План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы 5-го года обучения (мальчики, девочки)

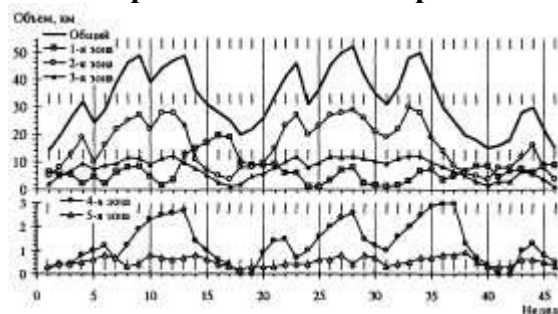


Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный				Переходный			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Общий	12,0	13,0	16,0	19,0	17,0	20,0	23,0	27,0	31,0	34,0	35,0	35,0	29,0	24,0	19,0	17,0	16,0	15,0	15,0	
1-я зона	6,4	5,8	6,0	3,9	1,7	1,5	1,2	2,9	2,3	1,3	1,9	6,8	2,7	2,8	3,3	5,3	9,4	7,0	6,8	
2-я зона	4,2	5,2	7,2	11,2	10,2	12,2	14,2	17,2	20,2	23,2	23,0	19,0	16,2	12,2	8,2	6,2	4,0	6,0	6,2	
3-я зона	1,4	1,7	2,4	3,3	4,0	5,0	6,1	5,4	7,1	7,8	8,5	8,0	8,3	7,0	5,8	4,8	2,1	1,8	1,8	
4-я зона	0,0	0,1	0,2	0,4	0,7	0,9	1,1	1,2	1,0	1,2	1,2	0,9	1,3	1,4	1,1	0,4	0,2	0,0	0,0	
5-я зона	0,0	0,2	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,3	0,4	0,5	0,4	0,3	0,5	0,6	0,6	0,3	0,3	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	19,0	21,0	23,0	21,0	23,0	26,0	32,0	36,0	36,0	35,0	32,0	28,0	30,0	31,0	33,0	32,0	30,0	25,0	21,0	
1-я зона	2,6	2,2	0,6	0,1	0,6	0,8	7,7	5,7	3,5	2,4	6,2	12,0	9,8	1,2	5,0	9,7	10,3	7,8	9,3	
2-я зона	13,2	14,2	16,2	13,0	13,0	15,2	17,2	19,2	21,0	21,0	16,2	8,2	10,2	18,2	16,2	14,2	12,2	10,2	5,2	
3-я зона	2,8	3,9	5,2	6,7	8,1	8,5	6,1	9,6	9,6	9,6	8,0	6,4	8,4	9,7	9,7	6,1	5,5	5,6	5,3	
4-я зона	0,2	0,4	0,7	0,9	1,0	1,1	0,7	1,1	1,4	1,5	1,3	1,1	1,2	1,4	1,6	1,6	1,5	0,8	0,6	
5-я зона	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,3	0,4	0,5	0,5	0,3	0,3	0,4	0,5	0,5	0,4	0,5	0,6	0,6	
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%										
	39	40	41	42	43	44	45	46												
Общий	18,0	17,0	15,0	15,0	21,0	26,0	20,0	17,0	1100	100,0										
1-я зона	8,8	11,1	7,3	7,1	8,1	7,7	9,7	10,7	247	22,4										
2-я зона	4,0	4,0	6,0	6,0	8,0	12,0	6,0	4,0	550	50,0										
3-я зона	4,4	1,5	1,6	1,6	4,1	5,1	3,1	1,5	250	22,8										
4-я зона	0,3	0,2	0,0	0,2	0,6	0,9	0,9	0,5	37	3,4										
5-я зона	0,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,3	0,3	0,3	16	1,5										

ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
План-график тренировочной нагрузки группы совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения (спринтеры)

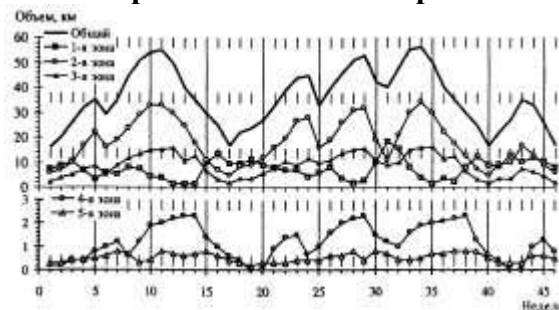


Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

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	14,0	19,0	26,0	32,0	24,0	29,0	39,0	46,0	49,0	39,0	44,0	47,0	49,0	36,0	31,0	28,0	25,0	20,0	22,0
1-я зона	6,5	5,4	5,5	2,3	4,9	2,4	6,5	7,9	8,3	4,9	1,5	3,7	13,0	15,2	17,2	19,5	19,0	10,0	8,9
2-я зона	5,0	8,0	13,0	19,0	10,0	16,0	22,0	25,0	27,0	22,0	28,0	28,0	23,0	11,0	7,0	5,0	4,0	8,0	8,0

3-я зона	2,0	4,8	6,7	9,4	7,5	8,6	9,2	11,6	11,4	9,0	11,3	12,1	9,6	7,6	5,2	2,5	1,3	1,8	4,8	
4-я зона	0,2	0,4	0,4	0,8	1,0	1,2	0,6	1,2	1,9	2,3	2,5	2,6	2,7	1,4	1,0	0,6	0,4	0,0	0,0	
5-я зона	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	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	26,0	34,0	41,0	46,0	31,0	36,0	45,0	50,0	52,0	42,0	35,0	31,0	37,0	48,0	50,0	40,0	30,0	25,0	20,0	
1-я зона	9,1	9,4	6,1	6,1	1,4	1,2	3,6	7,2	8,0	2,5	1,7	1,4	1,6	3,3	6,6	7,4	3,8	5,3	6,6	
2-я зона	10,0	15,0	23,0	27,0	20,0	23,0	27,0	28,0	29,0	26,0	21,0	19,0	22,0	30,0	28,0	19,0	14,0	9,0	6,0	
3-я зона	5,7	7,9	10,0	11,8	8,2	9,6	11,8	11,6	12,0	11,2	10,4	9,3	11,4	12,2	12,2	10,0	8,4	6,9	5,2	
4-я зона	0,9	1,4	1,5	0,7	1,0	1,6	2,0	2,4	2,6	1,5	1,2	1,0	1,6	2,0	2,5	2,9	3,0	3,0	1,3	
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										

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

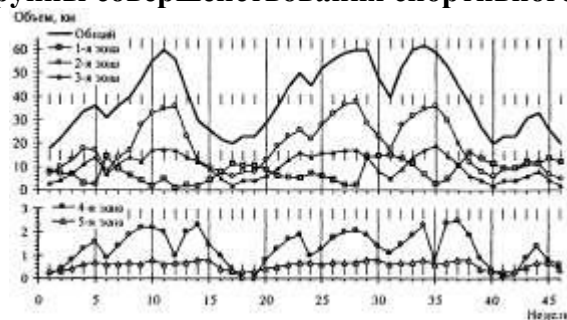


Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

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										

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



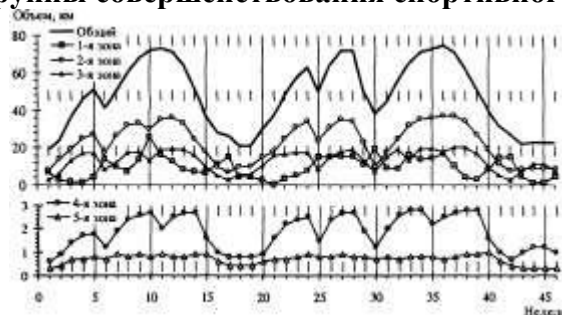
Объем нагрузки (км) по неделям годового цикла

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	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										

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

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									

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

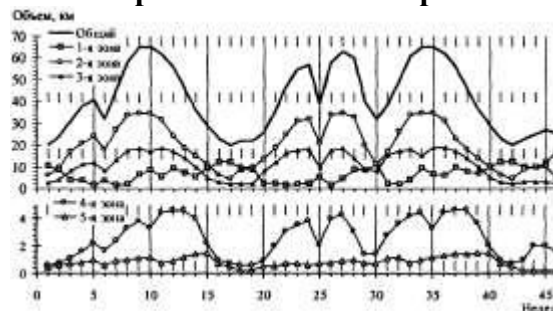


Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

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	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									

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

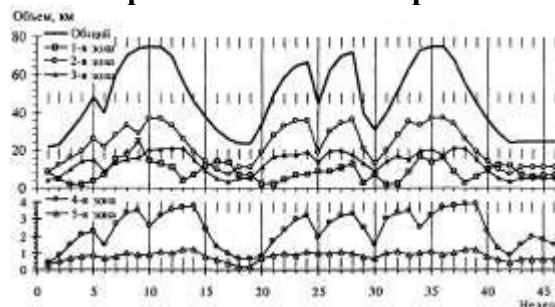


Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

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	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										

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

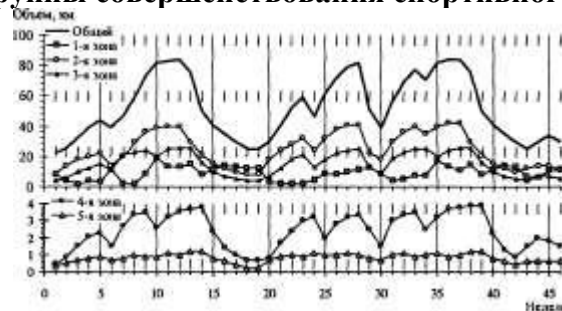


Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

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	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										

План-график тренировочной нагрузки группы совершенствования спортивного мастерства 3-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	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	

4.2. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

4. Список использованной литературы

1. Булгаков Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов -Москва ФиС , 1986 г.
2. Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса /Вайцеховский С.М.Платонов В.Н.-Москва ФиС, 1985г.
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС , 1983 г.
5. Воронцов А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов Методические рекомендации/ / Воронцов А.Р.Чеботарева И.В.,Соломатин В.Р.- Госкомспорт СССР,ВНИИФК, 1990.
6. Кашкин А.А., О.И.Попов ,В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /
7. Макаренко Л.П. Юный пловец –ФиС 1983 г.
8. Макаренко Л.П.Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов. Москва ГЦОЛИФК, 1985 г.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание/ (утв.приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г.№ 164)

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)