

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ПЛАВАНИЮ

Утверждено
Директор МБУ ДО
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ПЛАВАНИЮ «ДЕЛЬТА»
ЧЕЛОВЕКОВ.



2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Принят тренерско-педагогическим советом:

« 20 » июня 2023г.

Срок реализации программы: 10 лет

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – программа) предназначена для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1004¹(далее- ФССП).

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «плавание»

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в спортивных соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на спортивных соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами спортивных соревнований способами (вольный стиль, брасс, баттерфляй, на спине).

Вид спорта плавание входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером - кодом - 0070001611Я (таблица № 1). На олимпийских играх разыгрывается 32 комплекта медалей в бассейнах и 2 – на открытой воде.

Официальные спортивные соревнования международного и всероссийского уровня проводятся в бассейнах стандартных размеров длиной 25 и 50 метров.

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со ВРВС, а также таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «плавание»
(номер - код - 0070001611Я)

Дисциплины	Номер-код	
	бассейн 50 м	бассейн 25 м
вольный стиль 50 м	0070011611Я	0070271811Я
вольный стиль 100 м	0070021611Я	0070281811Я
вольный стиль 200 м	0070031611Я	0070611811Я
вольный стиль 400 м	0070041611Я	0070301811Я
вольный стиль 800 м	0070051611Я	0070311811Я
вольный стиль 1500 м	0070061611Я	0070321811Я
на спине 50 м	0070071811Я	0070331811Я
на спине 100 м	0070081611Я	0070341811Я
на спине 200 м	0070091611Я	0070351811Я
брасс 50 м	0070101811Я	0070391811Я
брасс 100 м	0070111611Я	0070401811Я
брасс 200 м	0070121611Я	0070411811Я
баттерфляй 50 м	0070131811Я	0070361811Я
баттерфляй 100 м	0070141611Я	0070371811Я
баттерфляй 200 м	0070151611Я	0070381811Я
комплексное плавание 100 м		0070161811Я
комплексное плавание 200 м	0070171611Я	0070421811Я
комплексное плавание 400 м	0070181611Я	0070431811Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль	0070191611Я	0070441811Я
эстафета 4x200 м - вольный стиль	0070201611Я	0070451811Я
эстафета 4x100 м - комбинированная	0070211611Я	0070461811Я
эстафета 4x100 м - вольный стиль - смешанная	0070551811Я	
эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	0070561611Я	
эстафета 4x200 м - вольный стиль - смешанная	0070571811Н	
эстафета 4x 50 м - комбинированная		0070261811Я
эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	0070631811Л	0070541811Л
эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	0070621811Л	0070291811Л
эстафета 4x 50 м - вольный стиль	0070481811Н	0070471811Л
эстафета 4x 50 м - на спине	0070491811Н	
эстафета 4x 50 м - брасс	0070501811Н	
эстафета 4x 50 м - баттерфляй	0070511811Н	
	Открытая вода	
открытая вода 3 км	0070521811Н	
открытая вода 3 км - группа	0070581811Н	
открытая вода 5 км	0070221811Я	
открытая вода 5 км - группа	0070591811Л	
открытая вода 7,5 км	0070531811Н	

открытая вода 10 км	0070231611Я
открытая вода 16 км	0070241811Я
открытая вода 25 км и более	0070251811Я
открытая вода - эстафета 4x1250 м - смешанная	0070601811Я

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «плавание»

Кроль на груди – наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания. В тех видах спортивных соревнований, в которых разрешается плыть способом по выбору (вольным стилем), спортсмены предпочитают плыть кролем на груди. В вольном стиле разыгрываются дистанции от 50 до 1500 м, а также эстафеты 4 x 100 и 4x200 м. Способ кроль выбирают участники дальних проплывов на 5 и 25 км на открытых водоемах, а также участники спортивных многоборий, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье, спасательное многоборье и др.).

При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду.

Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания.

На спортивных соревнованиях в плавании на спине разыгрываются три дистанции – 50, 100 и 200 м у мужчин и женщин. Этим способом проплывают также первый этап комбинированной эстафеты 4x100 м и второй этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м. Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах спортивных соревнований способом кроль на спине.

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

На спортивных соревнованиях в плавании брассом разыгрываются дистанции 50, 100 и 200 м. Этим способом преодолевают также второй этап комбинированной эстафеты 4x100 м и третий этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м.

Правила спортивных соревнований довольно строго регламентируют технику плавания способом брасс. Основные пункты правил гласят:

- 1) начиная с первого гребка после старта или поворота, пловец лежит на груди, линия плеч параллельна поверхности воды;
- 2) руки выполняют движения одновременно и симметрично подводой или по ее поверхности; во время гребка (за исключением одного гребка после старта и поворота) руки не должны заходить за линию бедер; после гребка руки одновременно вытягиваются от груди вперед таким образом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней (локти все время должны находиться под водой – за исключением последнего гребка на финише);
- 3) ноги выполняют движения одновременно и симметрично; во время рабочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками наружу и двигаться назад по дугам (движения сомкнутыми ногами вверх и вниз не разрешаются);
- 4) во время плавания голова спортсмена может временно погружаться в воду, однако в каждом цикле движений (за исключением первого цикла после старта и поворота) она должна появляться на поверхности;
- 5) при каждом повороте или на финише касание осуществляется одновременно обеими руками.

На спортивных соревнованиях в плавании баттерфляем разыгрываются три дистанции – 50, 100 и 200 м. Этим способом проплывают также третий этап комбинированной эстафеты 4 x 100 м и первый этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м. Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах спортивных соревнований, используя наиболее рациональную разновидность баттерфляя – *дельфин*. Характерной особенностью этой разновидности является то, что обе руки, закончив гребок, выполняют подготовительные движения над водой, а ноги непрерывно движутся наподобие дельфиного хвоста вверх и вниз. Два полных удара стопами вниз приходятся на один законченный цикл движений руками. Движения руками (как того требуют правила спортивных соревнований) должны быть одновременными и симметричными; это же требование относится и к движениям ногами.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о

соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «плавание» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	7
		свыше одного года обучения	8
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	9
		свыше трех лет обучения	12
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	12
		свыше одного года обучения:	13
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения	15

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяться с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки по виду спорта «плавание», требованиями техники безопасности и обеспечением эффективности учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-20
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	до трех лет обучения	10-16
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	4-7
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	2-5
	свыше одного года обучения	

3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальном, региональном, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и

комплектования команд для выступления на основных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «плавание»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4	4

3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №5 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «плавание».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

4. «ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание» (далее – Годовой план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах). 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.

Годовой план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в годовом плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к программе.

4.2. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

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 тренировка, - 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 используются. 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.

4.2.1. 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 столько 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.

4.2.2. 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 тягивающий, 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 тягивающего 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 препятствует 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.

4.3.Рекомендации по проведению тренировочных занятий.(Приложение №3)

4.3.1. Планирование годичного цикла в группах начальной подготовки (таблица№1)

Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7 - 9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки может составлять 2-3 года, при условии включения программы обучения плаванию, 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 годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

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

1-й год обучения

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 50 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

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

способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце тренировочного года проводятся контрольные экзамены по переходу в группы начальной подготовки 2-го года в соответствии с Правилами приёма, перевода и отчисления лиц, проходящих спортивную подготовку в СШОР по плаванию.

2-й год обучения:

Занятия на 2-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, проплыть всеми способами 100-200 м со старта в полной координации движений и 200 м комплексным плаванием.

4.3.2. Планирование годичного цикла в учебно-тренировочных группах (Таблица № 2)

Цель и задачи подготовки.

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

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10 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.
- развития выносливости- проплывание 800 м вст

Показатели годовых суммарных объемов нагрузки для учебно-тренировочных групп (км)

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

4.3.3. Планирование годичного цикла в группах спортивного совершенствования (Таблица № 3)

Цель и задачи подготовки.

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.

4.3.4. 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.

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

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

4.3.5. Планирование годовичного цикла в группах высшего спортивного мастерства (Таблица №4)

Цель и задачи подготовки

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 вне тренировочные и вне соревновательные 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.

Показатели годовых суммарных объемов нагрузки для групп высшего спортивного мастерства

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

4.2.Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения

учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 4 к программе.

4.3. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

наименование вида спорта (спортивной дисциплины);

фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;

-этап спортивной подготовки и год обучения;

-дни недели;

- количество часов в неделю;

-место проведения учебно-тренировочных занятий;

-количество обучающихся;

- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.6. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

—воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

—укрепление здоровья спортсменов;

-привитие навыков здорового образа жизни;

-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 5 к программе.

4.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 6 к программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-

преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

4.7. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 7 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

5. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно- спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 8 к программе.

5.3. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 9 к программам.

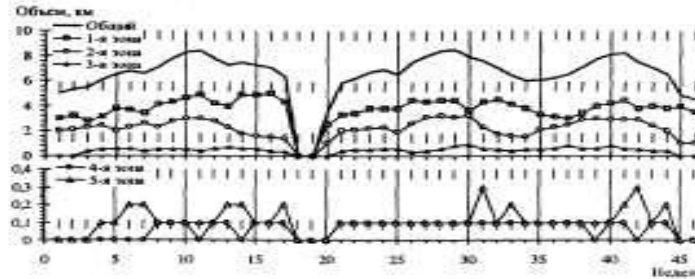
Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		7	9	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		1.	Физическая подготовка:	147-193		257-369	344-433
Общая физическая подготовка	110-139		125-145	165-234	204-210	157-198	156-195
Специальная физическая подготовка	37-54		51-74	92-135	140-223	329-393	428-592
2.	Техническая подготовка	33-45	43-56	70-99	114-140	150-185	180-249
3.	Тактическая подготовка	4-5	5-6	7-10	18-20	29-34	34-47
4.	Психологическая подготовка	4-5	5-6	7-10	18-20	21-26	34-47
5.	Теоретическая подготовка	4-5	5-6	7-10	18-20	21-26	26-36
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	25-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	4-6	16-40	50-65	60-80	90-100	110-140
8.	Инструкторская практика	2-3	3-4	5-7	8-10	10-12	12-20
9	Судейская практика	2-3	3-4	5-7	8-10	10-12	12-20
10	Восстановительные мероприятия	3-6	15-25	40-55	40-75	90-100	100-120
11	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8	8-8
12.	Самоподготовка	21-31	31-40	50-70	70-92	100-124	124-160
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664

График распределения изучаемого материала для этапа начальной подготовки 2-го года обучения

Учебный материал	Январь				Февраль				Март				Апрель				Май					Июнь				Июль		Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46				
Общеразвивающие и специальные упражнения на суше	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для освоения с водой	+	+	+																								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Элементарные гребковые движения	+	+	+	+																							+	+	+	+																				
Учебные прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+																		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Игры и развлечения на воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для изучения: - техники кроля на груди и на спине						+	+	+	+	+																						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
- техники брасса																					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
-техники дельфина																								+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для совершенствования: - техники кроля на груди и на спине											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							+													+		+		+
Упражнения для изучения и совершенствования старта и поворотов									+	+	+	+	+	+	+	+	+							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Контрольные испытания								+			+					+								+			+						+												+		+		+	

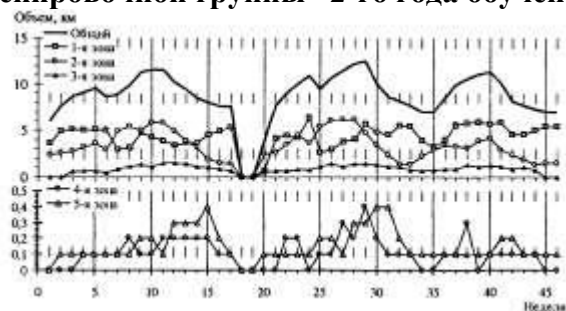
План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы 1-го года обучения (мальчики и девочки)



Объем нагрузки (км) по неделям годовичного цикла

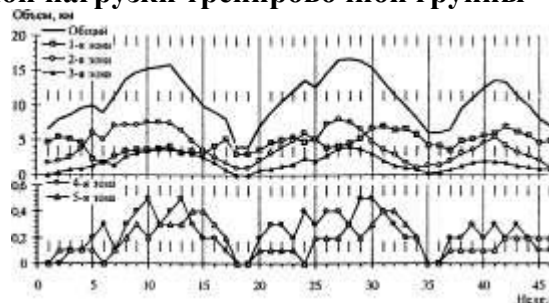
[illegible]

Таблица №3

[illegible]

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

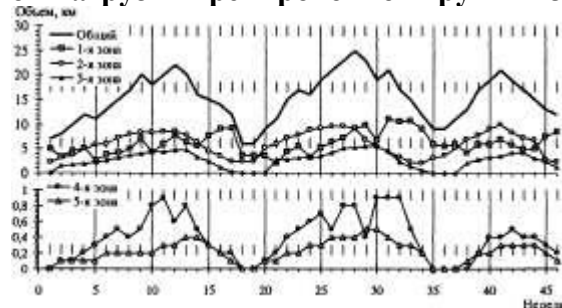
Таблица №4



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							

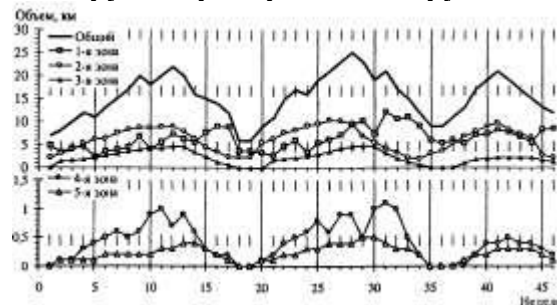
План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы 3-го года обучения (девочки)



Объем нагрузки (км) по неделям годевого 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							

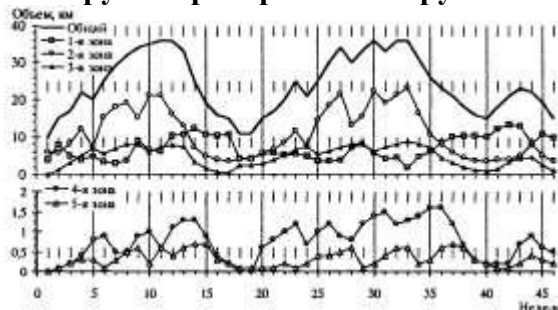
План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы 4-го года обучения (мальчики)



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							

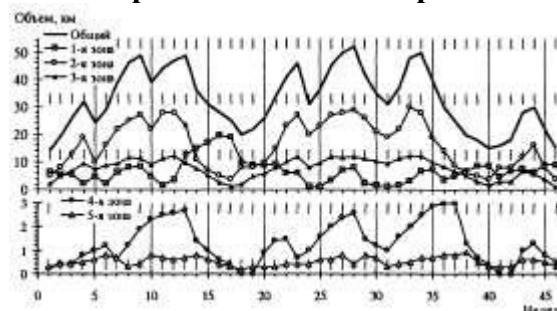
План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы 4-го года обучения (девочки)



Объем нагрузки (км) по неделям 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	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								

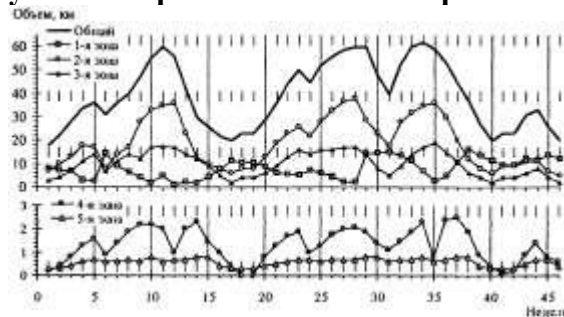
ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
План-график тренировочной нагрузки группы совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения (спринтеры)



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 (стайеры)

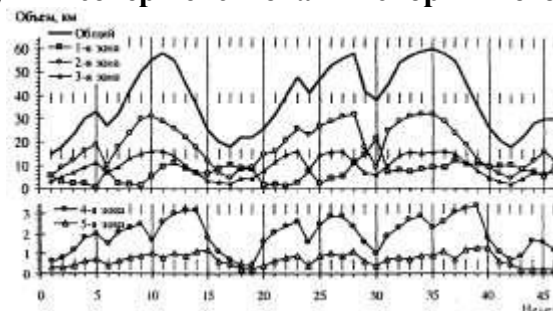


Объем нагрузки (км) по неделям годечного цикла

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									

Таблица №12

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

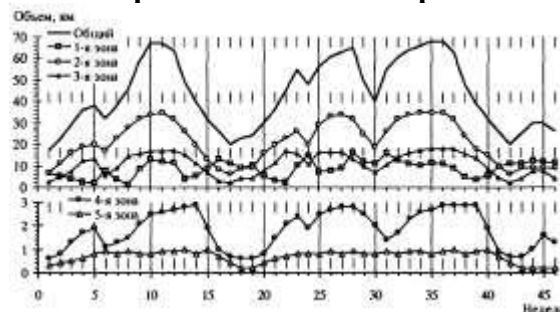


Объем нагрузки (км) по неделям годовичного цикла

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общий	15,0	18,0	23,0	30,0	33,0	27,0	32,0	42,0	50,0	55,0	58,0	55,0	45,0	36,0	25,0	20,0	18,0	22,0	22,0
1-я зона	5,6	2,9	2,4	2,1	0,3	8,1	2,3	1,9	1,6	5,3	9,6	11,0	8,9	6,7	6,5	8,8	10,3	8,4	8,4
2-я зона	5,5	9,0	12,0	16,5	19,0	10,0	18,0	24,0	30,0	31,0	29,0	26,0	22,0	18,0	12,0	7,0	4,5	9,0	9,0
3-я зона	3,0	5,0	7,0	9,0	11,0	7,0	9,0	13,0	15,0	16,0	16,5	14,0	10,0	7,0	3,5	2,5	2,0	4,0	4,0
4-я зона	0,6	0,8	1,2	1,8	2,0	1,5	2,1	2,3	2,5	1,7	2,6	3,0	3,2	3,2	1,8	1,1	0,7	0,4	0,4
5-я зона	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,4	0,6	0,8	0,9	1,0	0,8	1,0	0,9	1,1	1,2	0,6	0,5	0,2	0,2
Объем	Подготовительный период															Соревновательный			
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Общий	26,0	32,0	40,0	48,0	41,0	47,0	53,0	56,0	58,0	42,0	38,0	45,0	54,0	57,0	59,0	60,0	58,0	55,0	45,0
1-я зона	1,5	1,8	1,3	2,5	7,5	2,1	4,6	5,2	11,5	14,8	21,6	7,4	7,9	7,1	8,2	9,3	9,3	12,2	10,5
2-я зона	15,0	16,0	21,0	26,0	23,0	27,0	29,0	31,0	32,0	18,0	9,0	25,0	29,0	31,0	32,0	32,0	29,0	24,0	19,0
3-я зона	7,5	11,5	14,5	16,0	8,5	14,5	15,5	16,0	11,0	7,0	6,0	10,0	14,0	15,5	15,0	15,5	16,0	15,0	11,0
4-я зона	1,6	2,1	2,4	2,6	1,6	2,5	2,9	2,9	2,4	1,6	1,0	1,9	2,3	2,7	2,9	2,3	2,6	3,1	3,3
5-я зона	0,4	0,6	0,8	0,9	0,4	0,9	1,0	0,9	1,1	0,6	0,4	0,7	0,8	0,7	0,9	0,9	1,1	0,7	1,2
Объем	Соревн.	Подготовительный период						Соревн.	Всего	%									
	39	40	41	42	43	44	45	46											
Общий	35,0	26,0	21,0	18,0	22,0	28,0	30,0	30,0	1750	100,0									
1-я зона	10,8	9,4	9,8	10,3	8,4	7,1	5,2	9,6	328	18,7									
2-я зона	12,0	9,0	6,5	4,5	8,5	12,0	16,0	12,0	860	49,1									
3-я зона	7,5	4,5	3,0	2,0	4,0	7,0	7,0	7,0	440	25,1									
4-я зона	3,4	1,8	1,1	0,7	0,9	1,7	1,6	1,2	90	5,1									
5-я зона	1,3	1,3	0,6	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	32	1,8									

Таблица №13

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

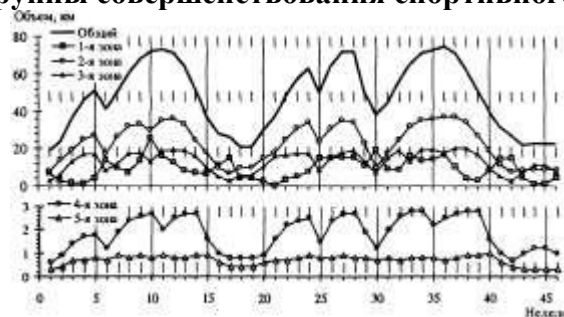


Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

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	17,0	22,0	29,0	36,0	38,0	32,0	38,0	46,0	59,0	67,0	67,0	64,0	49,0	40,0	32,0	26,0	20,0	23,0	24,0
1-я зона	6,6	5,5	3,9	2,4	2,0	7,8	3,7	1,4	8,4	13,0	11,8	11,4	4,2	5,3	9,1	13,3	10,9	9,2	10,2
2-я зона	7,0	11,0	16,0	19,0	20,0	17,0	23,0	28,0	32,0	34,0	35,0	32,0	26,0	20,0	13,0	8,0	6,0	9,0	9,0
3-я зона	2,5	4,3	7,3	12,3	13,3	5,2	9,2	14,2	15,7	16,7	16,7	17,0	15,0	11,0	7,0	3,0	2,0	4,0	4,0
4-я зона	0,6	0,8	1,3	1,7	1,9	1,1	1,3	1,5	2,1	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	1,9	1,0	0,7	0,6	0,6
5-я зона	0,3	0,4	0,5	0,6	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	0,9	1,0	0,8	1,0	0,7	0,4	0,2	0,2
Объем	Подготовительный период															Соревновательный			
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Общий	30,0	37,0	45,0	55,0	48,0	56,0	61,0	63,0	65,0	50,0	40,0	55,0	61,0	64,0	66,0	68,0	68,0	63,0	48,0
1-я зона	5,2	3,3	2,6	10,2	14,7	7,4	7,9	8,9	16,3	11,7	11,2	15,9	12,7	11,0	10,2	11,5	11,2	9,1	4,9
2-я зона	16,0	20,0	23,0	26,0	20,0	29,0	33,0	34,0	32,0	25,0	19,0	26,0	32,0	34,0	35,0	35,0	35,0	32,0	24,0
3-я зона	7,6	11,6	16,6	15,6	10,6	16,3	16,5	16,5	13,0	10,0	7,0	10,8	13,8	15,8	17,3	18,0	18,0	18,0	15,4
4-я зона	0,8	1,5	2,1	2,4	1,9	2,5	2,7	2,8	2,8	2,5	2,0	1,4	1,7	2,3	2,6	2,7	2,9	2,9	2,9
5-я зона	0,4	0,6	0,7	0,8	0,8	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	0,8	0,9	0,9	0,8	0,9	1,0	0,8
Объем	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего	%									
	39	40	41	42	43	44	45	46											
Общий	39,0	32,0	26,0	20,0	25,0	30,0	30,0	26,0	2000	100,0									
1-я зона	3,8	5,7	10,0	10,9	11,1	12,3	11,7	11,5	403	20,2									
2-я зона	18,0	15,0	10,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	980	49,0									
3-я зона	13,4	8,4	4,4	2,0	4,0	7,5	7,5	4,0	500	25,0									
4-я зона	2,9	1,9	0,9	0,7	0,7	1,0	1,6	1,3	85	4,3									
5-я зона	0,9	1,0	0,7	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	32	1,6									

Таблица №14

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

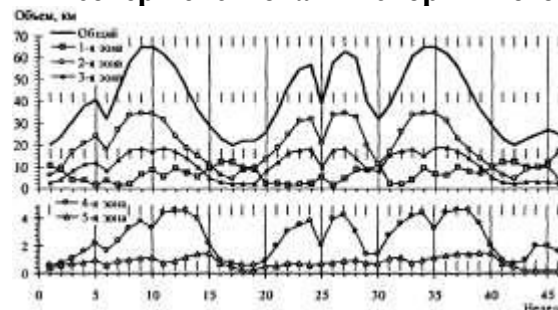


Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

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								

Таблица №15

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									

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской	-	14	14	14

	Федерации				
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов (таблица №1,2,3)
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,
спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Тренажеры для пловцов		4
13.	Водоканалы		2
14.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
15.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
16.	Секундомер электронный	штук	8
17.	Скамейка гимнастическая	штук	6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
1.	Гидрокостюм стартовый (женский)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2.	Гидрокостюм стартовый (мужской)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Купальник женский	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка с короткимрукавом	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов, А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Граховская, А.В. Алгоритм первичного психологического отбора детей для занятий спортом: выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) / А.В. Граховская; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2019. - Электрон. дан. (1 файл).
6. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с.
7. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
11. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие / Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.
12. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993. – 234 с.
13. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.. – М., Советский спорт, 2004.-216 с.
14. Плавание: Учебник // Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
15. Плавание: Учебник для ВУЗов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., Физкультура и спорт, 2001.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
17. Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся: учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / Е.В. Ивченко [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2014. - 122 с.

18. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с.
19. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
20. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенез / Т.С. Тимакова: методическое пособие. – М., «Симилия», 2006. – 132 с.
21. Хвацкая, Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Е.Е. Хвацкая; Санкт-Петербургский государственный университет. - СПб., 1997. - 18 с.