

ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО ПЛАВАНИЮ
МАУДО СДЮСШОР "ОЛИМПИЙСКИЙ" НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД по программе спортивной подготовки

№ п/п		НП			Т(СС)					ССМ			ГВСМ
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
	Возраст занимающихся	8-9	9-10	9-10	10-11	11-12	12-13	12-13	13-14	14	15	16	-
	Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20	24	26	28	30
	Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 5	3 - 5	7 - 8	7 - 9	- 9	9 - 12	9 - 12	9 - 12	9 - 14	9 - 14	9 - 14
	в т.ч. на суше	3	3-4	3-4	2 - 6	2 - 6	2 - 6	3 - 6	3 - 6	3 - 6	3 - 6	3 - 6	4 - 8
I	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				31	36	42	47	52	100	108	131	166
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний				2	3	3	1	1	1	1	1	1
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом				2	2	2	2	2	1	1	1	1
	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены				1	1	1	1					
	Влияние физических упражнений на организм человека				3	3	3	2	2	1			
	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Первая помощь при несчастных случаях				2	3	4	4	5	6	6	6	
	Техника спорт. плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты				4	3	2	2	2	2	2	2	2
	Общая характеристика спортивной тренировки				2	3	6	6	6				
	Основы методики и средства спортивной тренировки				2	3	5	6	6	10	10	15	15
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка					2	3	4	5	6	6	4	4
	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию				2	2	2	4	6	8	8	10	10
	Восстановительные мероприятия при занятиях спортом							1	1	3	4	4	4
	Единая Всероссийская Спортивная Классификация					2	1	1	1				
	Самоконтроль в процессе занятий спортом				1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Всемирное антидопинговое агентство									2	3	3	3
	Спортивный инвентарь и оборудование				2	2	2	1	1	1	1	1	
	Правила поведения в бассейне				3	2	2	2	2				
	Тактическая подготовка				2	2	2	5	6	32	33	55	98
	Психологическая подготовка				3	2	3	4	5	26	32	28	27
II	Физическая подготовка на суше и в воде:	309	459	459	574	662	749	842	936	1073	1163	1238	1295
	в т.ч.: ОФП	193	267	243	287	313	300	300	291	312	270	218	187
	СФП	56	103	122	175	211	258	318	395	512	622	743	827
	Техническая подготовка	59	89	94	112	138	191	225	250	250	270	277	281
	Соотношение средств подготовки в %	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	в т.ч.: ОФП	62	57	52	46	43	36	32	28	25	20	15	12
	СФП	18	22	26	28	29	31	34	38	41	46	51	53
	Техническая подготовка	19	19	20	18	19	23	24	24	20	20	19	18
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	0	0	0	5	5	5	5	5	8	8	9	10
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	2	2	4	5	5	5	6	6	6	7
III	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	9	9	12	29	42	47	52	75	81	87	109
	Соревнования и контрольные испытания	3	9	9	12	14	16	16	16	26	26	26	32
	Контрольные	3	6	6	6	8	8	8	8	12	12	12	10
	Отборочные		3	3	4	4	5	5	5	8	8	8	8
	основные				2	2	3	3	3	6	6	6	14
	Тренерская и судейская практика				7	15	26	31	36	49	55	61	84
	Общее количество часов	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1560

		2								
Объем годовой суммарной нагрузки (км.)										
Юноши		250-350	350-450	400-600	600-800	950-1250				
Девушки		250-350	350-450	600-800	950-1250	1250-1600				
спринтеры							1350-1650	1600-1900	1750-2050	1650-2150
средневики							1500-1800	1850-2150	2050-2350	2150-2600
стайеры							1650-1950	2050-2350	2250-2550	2400-2800

Примечание: С учетом различий детей по биологическому возрасту и уровню подготовленности, а также более медленного развития мальчиков по сравнению с девочками, допускается увеличение возраста, указанного в табл. Для одаренных пловцов, имеющих высокий уровень общей и специальной физической подготовленности и выполнивших программные требования, рекомендованный возраст может быть уменьшен на один-два года (по согласованию с врачом).

Принят на заседании тренерско-методического совета, протокол № 1 от 31 августа 2016г.

Директор МАУДО СДЮСШОР "Олимпийский"

Заместитель директора по УП

Исполнитель: заместитель директора по УВР






Р.Х. Касимов

Р.И.Харасова

Р.З. Минеева