

**ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО ПЛАВАНИЮ  
МАУДО СДЮСШОР "ОЛИМПИЙСКИЙ" НА 2018-2019 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	
	Возраст занимающихся	7-9	8-10	9-11	10-11	11-12	12-13	12-13	13-14	14	-
	Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	20	24	32
	Количество занятий в неделю	3	5	5-6	7	7	9	9	9	14	14
<b>I</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>				<b>31</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>166</b>
	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний				2	3	3	1	1	1	1
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом				2	2	2	2	2	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	
	Техника спорт. плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты				4	3	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	15
	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка					2	3	4	5	6	4
	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию				2	2	2	4	6	8	10
	Восстановительные мероприятия при занятиях спортом							1	1	3	4
	Единая Всероссийская Спортивная Классификация					2	1	1	1		
	Самоконтроль в процессе занятий спортом				1	1	1	1	1	1	1
	Всемирное антидопинговое агентство									2	3
	Спортивный инвентарь и оборудование				2	2	2	1	1	1	
	Правила поведения в бассейне				3	2	2	2	2		
	<b>Тактическая подготовка</b>				2	2	2	5	6	32	98
	<b>Психологическая подготовка</b>				3	2	3	4	5	26	27
<b>II</b>	<b>Физическая подготовка на суше и в воде:</b>	<b>309</b>	<b>459</b>	<b>459</b>	<b>574</b>	<b>662</b>	<b>749</b>	<b>842</b>	<b>936</b>	<b>1073</b>	<b>1382</b>
	в т.ч.: ОФП	193	267	243	287	313	300	300	291	312	200
	СФП	56	103	122	175	211	258	318	395	512	882
	Техническая подготовка	60	89	94	112	138	191	224	250	249	300
	Соотношение средств подготовки в %	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	в т.ч.: ОФП	62	57	52	46	43	36	32	28	25	12
	СФП	18	22	26	28	29	31	34	38	41	53
	Техническая подготовка	19	19	20	18	19	23	24	24	20	18
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	0	0	0	5	5	5	5	5	8	10
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика %	1	2	2	2	4	5	5	5	6	7
<b>III</b>	<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>75</b>	<b>116</b>
	<b>Соревнования и контрольные испытания</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>30</b>
	Контрольные	3	6	6	6	8	9	10	10	10	10
	Отборочные		3	3	4	4	5	6	6	6	8
	основные				2	2	3	4	5	5	12
	<b>Тренерская и судейская практика</b>					15	24	27	31	54	86
	<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

Объем годовой суммарной нагрузки ( км.)		250-350	350-450	400-600	600-800	950-1250		
Юноши								
Девушки								
	спринтеры						1350-1650	1650-2150
	средневики						1500-1800	2150-2600
	стайеры						1650-1950	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 28 августа 2018г.

Директор МАУДО СДЮСШОР "Олимпийский"

Заместитель директора по УП

Исполнитель: заместитель директора по УВР



*(Handwritten signatures)*

Р.Х. Касимов

Р.И. Харасова

Р.З. Минеева