

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва № 10 «Олимп»  
городского округа город Тольятти  
(МБУДО СШОР № 10 «Олимп»)**

Рассмотрено и принято

Тренерским советом МБУДО

СШОР № 10 «Олимп»

Протокол от 13.12.2021 г. № 5



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУДО СШОР №10 «Олимп»

А.В.Степанов

Приказ от

14.12.

2021 г.

№ 393 - 011

## **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от «01» июня 2021г. №391

### **Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- высшего спортивного мастерства – без ограничений

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 7 лет и старше.**

**Разработали:** Главный специалист отделения

плавания и прыжков в воду

МБУДО СШОР № 10 «Олимп»

Лобанова С.Г.

Инструктор-методист отделения

плавания и прыжков в воду

МБУДО СШОР №10 «Олимп»

Быкова Т.В.

г.Тольятти, 2021 год

# СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	5
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	7
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	8
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки , возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах и на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».	10
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание».	11
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание».	12
2.4.	Режимы тренировочной работы.	14
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	16
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки.	22
2.7.	Объем соревновательной деятельности.	24
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	26
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.	27
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.	28
2.11.	Структура годичного цикла.	29
III	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	43
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.	43
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	44
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов.	71
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	73
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.	80
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки.	87
3.7.	Планы применения восстановительных средств.	89
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий.	90
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.	92
IV	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	92
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную	92

	подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание».	
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	93
4.3.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.	94
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	96
V	ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРОВ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ	103
VI	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.	104
VII	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.	106

# **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по плаванию Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва №10 «Олимп» г.о.Тольятти составлена в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 года № 41; Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554. Программа спортивной подготовки разработана с учетом современных требований к учреждению дополнительного образования, возрастных физиологических и психологических способностей детей, уровня спортивных достижений и личного опыта тренеров-преподавателей МБУДО СШОР №10 «Олимп» г.о.Тольятти и адаптирована к условиям работы на базах плавательных бассейнов УСК «Олимп» и СК «Старт». При составлении Программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по плаванию МБУДО СШОР №10 «Олимп».

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение обучающимися результатов сообразно способностям. Эффективность работы школы обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одной из задач отделения плавания – это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка пловцов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;

- построением тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования.

На начальном этапе подготовки – это муниципальные и региональный соревнования. Обучающиеся, занимающиеся на тренировочном этапе, выступают на региональных и всероссийских соревнованиях. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – официальные всероссийские и международные соревнования

## **1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА И ЕГО ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

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

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

В процессе плавания человек находится в горизонтальном положении, что необходимо для выполнения физических упражнений, и работа отдельных органов – печени, сердца, почек существенно облегчается. Ввиду указанных особенностей необходимо обращать на это внимание в процессе физического воспитания детей и подростков.

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

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

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерны для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение и в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстро адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия.

Но главное – он перестает реагировать на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяв тренер ранее самых жестких режимов.

Официальные соревнования по плаванию проводятся спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

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

Таблица № 1

**Номер во всероссийском реестре видов спорта**

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Плавание	0070001611Я	вольный стиль 50м	0070011611Я
		вольный стиль 50м (бассейн 25м)	0070271611Я
		вольный стиль 100м	0070021611Я
		вольный стиль 100м (бассейн 25м)	0070281611Я
		вольный стиль 200м	0070031611Я
		вольный стиль 200м (бассейн 25м)	0070291611Я
		вольный стиль 400м	0070041611Я
		вольный стиль 400м (бассейн 25м)	0070301611Я
		вольный стиль 800м	0070051611Я
		вольный стиль 800м (бассейн 25м)	0070311611Я
		вольный стиль 1500м	0070061611Я
		вольный стиль 1500м (бассейн 25м)	0070321611Я
		на спине 50м	0070071611Я
		на спине 50м (бассейн 25м)	0070331611Я
		на спине 100м	0070081611Я
		на спине 100м (бассейн 25м)	0070341611Я
		на спине 200м	0070091611Я
		на спине 200м (бассейн 25м)	0070351611Я
		баттерфляй 50м	0070131611Я
		баттерфляй 50м (бассейн 25м)	0070361611Я
		баттерфляй 100м	0070141611Я
		баттерфляй 100м (бассейн 25м)	0070371611Я
		баттерфляй 200м	0070151611Я
		баттерфляй 200м (бассейн 25м)	0070381611Я
		брасс 50м	0070101611Я
		брасс 50м (бассейн 25м)	0070391611Я
		брасс 100м	0070111611Я
		брасс 100м (бассейн 25м)	0070401611Я
		брасс 200м	0070121611Я
		брасс 200м (бассейн 25м)	0070411611Я
		комплексное плавание 100м (бассейн 25м)	0070161611Я
		комплексное плавание 200м	0070171611Я
		комплексное плавание 200м (бассейн 25м)	0070421611Я
		комплексное плавание 400м	0070181611Я
		комплексное плавание 400м (бассейн 25м)	0070431611Я
		эстафета 4x100 вольный стиль	0070191611Я

	эстафета 4x100 вольный стиль (бассейн 25м)	0070441611Я
	эстафета 4x200 вольный стиль	0070201611Я
	эстафета 4x200 вольный стиль (бассейн 25м)	0070451611Я
	эстафета 4x50 баттерфляй	0070511611Н
	эстафета 4x50 брасс	0070501611Н
	эстафета 4x50 вольный стиль	0070481611Н
	эстафета 4x50 вольный стиль (бассейн 25м)	0070471611Л
	эстафета 4x50 комбинированная (бассейн 25м)	0070261611Я
	эстафета 4x50 на спине	0070491611Н
	эстафета 4x100 комбинированная	0070211611Я
	эстафета 4x100 комбинированная (бассейн 25м)	0070461611Я

## **1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по плаванию ведется в соответствии с годовым планом объемов тренировочного процесса рассчитанным на 52 недели. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условия объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель, либо самостоятельно по заданиям тренера (индивидуальным планам) поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и специально-физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по плаванию утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима

тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 6 академических часов.

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

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

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

### **1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.**

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

Для реализации этой цели необходимо:

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

Многолетняя подготовка – единый тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей физической и

специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды);
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

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

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

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

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

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

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

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

Построения многолетней подготовки в плавании содержат следующие компоненты:

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

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

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года

Базовой подготовки  Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации</i>  <i>(до двух лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>  <i>(без ограничений)</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>  <i>(без ограничений)</i>

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

### **2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ».**

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране.

Зачисление обучающихся в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами приема МБУДО СШОР № 10 «Олимп», зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки. Для зачисления обучающихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорт, медицинский полис, паспорт одного из родителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

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

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

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

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

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 12 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта (КМС), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России (МС) и мастера спорта России международного класса (МСМК), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

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

Таблица № 3

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	15-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	12-16
Этап спортивного мастерства	без ограничений	12	4-10
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	2-8

## **2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ.**

Учебный план определяет основное направление и продолжительность тренировочных занятий. Он делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Объемы тренировочной подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года обучения.

Специфика плавания и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обуславливают соотношение тренировочных средств по видам подготовки. Нормативы соотношения средств по видам подготовки на этапах регулируют их соотношения в рамках многолетнего тренировочного процесса.

Таблица №4

*Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание»*

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной	Тренировочный	Этап	Этап высшего

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный приказом Минспорта России от 03.04. 2013 года № 164 и Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

За основу настоящей Программы взят современный тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно протекающий в течении 10-12 лет. Условно принято делить этот процесс на следующие этапы:

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. Обычно вместе с возрастом и ростом мастерства количество 27 применяемых средств общефизической подготовки уменьшается, и больше применяют такие, которые эффективней способствуют специализации. Начиная с тренировочного этапа, удельный вес объема ОФП по отношению к СФП уменьшается и приобретает специфичность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### **2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ».**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице №5 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Таблица №5

*Планируемые показатели соревновательной деятельности*

*по виду спорта «плавание»*

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

*Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки:*

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

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, таки официальные соревнования различного уровня. Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга.

Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Причем чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне (в зависимости от возрастных групп). Важным

является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

## **2.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

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

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

5. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание тренировочный процесс в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях учреждения и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам или заданиям от тренера в период активного отдыха.

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

За основу настоящей Программы взят современный тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов, обычно протекающий в течении 10-12 лет. Условно принято делить этот процесс на следующие этапы:

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП):**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Результатом реализации программы на данном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Важна также задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На этапе начальной подготовки формируются группы примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать и умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

Этап начальной подготовки является важным этапом отбора спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в спортивной школе.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т):**

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4-5 лет (базовая подготовка 1,2 год ;спортивная специализация 3,4,5 года). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Результатом реализации программы на данном этапе является:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ):**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Результатом реализации программы на данном этапе является:

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

### **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ):**

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норму мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, однако возраст спортсмена и продолжительность этапа не ограничиваются, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Результатом реализации программы на данном этапе является:

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

## **2.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.**

### **МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов педиатрической службы лечебно-профилактического учреждения (не более месячной давности), подтверждающее отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), медицинский контроль (УМО) за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера или учреждениями, имеющим лицензию на право ведения данной деятельности и при наличии спортивного врача не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### **ВОЗРАСТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

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

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

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

### **ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

*Понятие о биологическом и паспортом возрасте.*

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 7 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и др.).

**Препубертатная фаза** развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно *пубертатный период* характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

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

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

#### ***Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств***

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности пловцов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет.

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

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

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

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

Таблица №7

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		C	B	OB	OB	B	C		
Масса Тела				C	B	OB	B	B	
ЖЕЛ				C	B	OB	B	B	C
МПК				C	B	OB	OB	B	C
Координационные способности	C	B	B	B	C				
Подвижность в суставах	B	B	B	B	C				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	C	B	B	B	B	C			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			C	B	OB	B	C		
Анаэробно-гликолитические способности				C	B	B	B	C	

Скоростные способности	C	C	C	C	B	B	C		
Быстрота	OB	B	OB			B		C	
Абсолютная сила	B		OB	B					OB
Максимальная сила				C	B	B	B		
Общая силовая выносливость	C	C	B	B	B	C	C		
Специальная силовая выносливость				C	B	B	B	C	
Скоростно-силовые способности			C	B	OB	C			
Сила гребковых движений			C	B	B	OB	B	C	

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

### ***На этапе начальной подготовки (НП)***

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

### ***На тренировочном этапе (Т)***

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

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

В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения

систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у 13 мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной Регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмосиловой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

### ***На этапе совершенствования спортивного мастерства***

Возраст начала этапа для девушек - 12-14 лет, для юношей - 13-15 лет, продолжительность этапа - 3-5 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

#### **Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет**

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет.

Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

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

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования

гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения). В начале этапа прирост специальной силы в воде (при плавании на привязи) идет параллельно с увеличением мышечной массы, а в конце - за счет реализации «запаса силы».

#### Особенности возрастного развития юношей 13-17 лет

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

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

К 15 годам складываются благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей параллельно с развитием максимальной силы и скоростно-силовых способностей.

Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности). Реализация силовых потенций в гребковых движениях зависит от формирования пропорций тела и увеличения силовых способностей. Оптимальный период для развития специальной силы в воде - 14-17 лет.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

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

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 8.

Таблица № 8

**Психофизические состояния спортсменов**

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

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

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

Успех выступления спортсмена, команды в соревнованиях во многом зависит от устойчивой боевой готовности, которая формируется в процессе многолетней психологической подготовки в умелой системе выстроенной тренером и специалистами, работающими со спортсменом и командой.

## **2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ.**

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

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

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

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

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

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

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по парусному спорту на разных этапах спортивной подготовки.

#### ***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки***

Таблица №9

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	782	1040	1456	1664
Общее	156	156	364	468	468	468

количество тренировок в год						
-----------------------------	--	--	--	--	--	--

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

## **2.7. ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов пловцов в соответствии с присущими им 22 правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

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

Роль и место соревнований существенно различается в зависимости от этапа многолетней подготовки.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов: соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об:

- официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта плавания; соответствия уровня спортивной квалификации участника положению;
- (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта плавание; выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержанием в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Причем чем выше стаж и квалификация пловцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. В последние годы всероссийские соревнования завершаются в апреле-мае, реже в июне (в зависимости от возрастных групп). Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Спортсмены направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные

сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 10).

Таблица № 10

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	--	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд, но не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта
------	--	---	------------	---	---

## **2.8. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ.**

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

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 №134н «О порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №11

### **Обеспечение спортивной экипировкой.**

№ п/п	<i>Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования</i>	<i>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</i>									
		<i>Единица измерения</i>		<i>Расчетная единица</i>		<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	
		Коли-чество	Срок эксплуатации (лет)	Коли-чество	Срок эксплуатации (лет)	Коли-чество	Срок эксплуатации (лет)	Коли-чество	Срок эксплуатации (лет)	Коли-чество	Срок эксплуатации (лет)
1	Беруши	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

Обучающиеся на каждом этапе спортивной подготовки проходят занятия в бассейне и спортивном зале. Бассейн и спортивный зал должны быть оснащены спортивным инвентарем и спортивным оборудованием необходимым для занятий плаванием.

### ***Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки***

Таблица №12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские	штук	2
2	Доска для плавания	штук	20
3	Доска информационная	штук	2
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Лопатки для плавания	штук	20
6	Мяч ватерпольный	штук	5
7	Поплавки-вставки для ног (колобашки)	штук	50
8	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9	Свисток	штук	4
10	Секундомер	штук	4
11	Скамейки гимнастические	штук	6
12	Термометр для воды	штук	2

### **2.9. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в учреждении порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

*Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание.*

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в таблице № 13.

### *Качественный состав группы спортивной подготовки*

Таблица №13

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп	Разрядные требования	Требования по физической, технической и специальной подготовке на конец года	Дополнительные требования
НП-1	1-й	7	18-20	-	Выполнение нормативов ОФП	-
	2-й	8	15-20	-		
	3-й	9	15-20	3юн.-2юн.		
Т	1-й	9-10	12-14	2юн.-1юн.	Выполнение нормативов ОФП, СФП	Достижение спортивных результатов
	2-й	10-11	12-14	1юн.-III		
	3-й	11-12	10-12	III- II		
	4-й	12-13	8-12	II-I		
	5-й	13-14	8-12	I- КМС		
ССМ	1-й	12-14	4-10	KMC, MC	Выполнение нормативов ОФП, СФП	Достижение спортивных результатов
	2-й	14-18	4-10	KMC, MC		
	3-й	15-18	4-10	KMC, MC		
ВСМ	Без ограничений	14 и старше	1-8	MC, MCMK	Выполнение нормативов ОФП, СФП	Достижение спортивных результатов

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

## **2.10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих СП и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах СП учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих СП, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Формы индивидуальной спортивной подготовки:

- годовые индивидуальные планы, лиц проходящих СП (этапы ССМ и ВСМ)
- индивидуальные планы тренировочных занятий в каникулярный период и тренировочных сборов, в соревновательный период (этапы: Т, ССМ и ВСМ).

Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

## **2.11. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА.**

### ***Годичные макроцикли***

Подготовка пловцов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

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

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

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

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

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

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

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

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

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

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

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

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и эстафеты с применением неспортивных способов плавания и т.п.) со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

#### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять общей продолжительности от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на сухе. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, медицинские обследования).

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

**Соревновательные мезоциклы** строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

### **ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

#### **План-график тренировочной нагрузки ТНС 1-го года обучения (мальчики и девочки)**

##### **Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

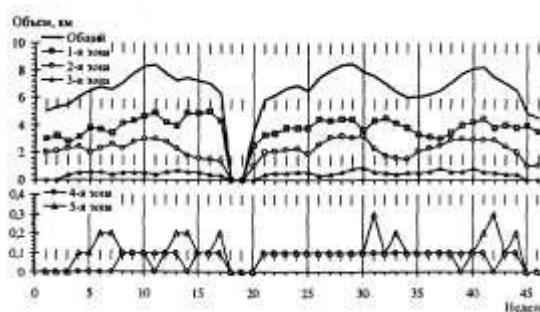
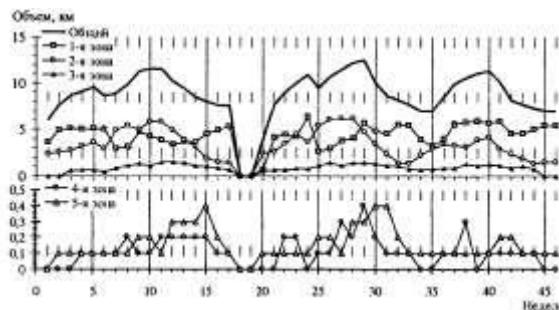


Таблица №14

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

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



**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

Таблица №15

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

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

**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

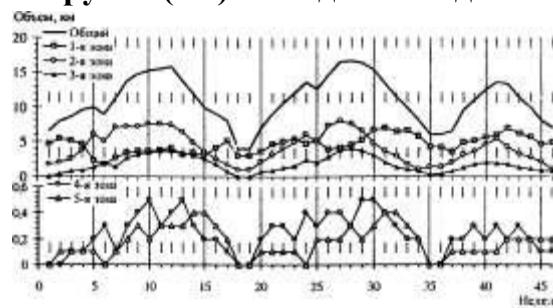


Таблица №16

Объем	Подготовительный период												Соревновательный							Переходный			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			

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

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

**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

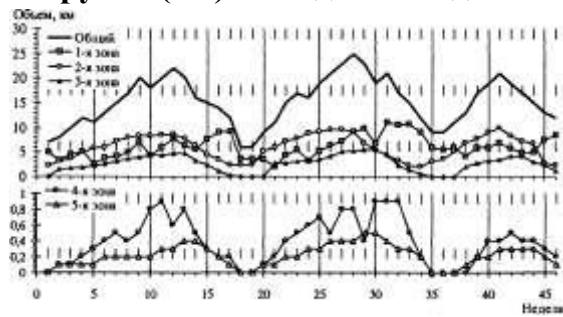


Таблица №17

<b>Объем</b>	<b>Подготовительный</b>												<b>Соревновательный</b>						<b>Переходный</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>		
<b>Общий</b>	<b>7,0</b>	<b>8,0</b>	<b>10,0</b>	<b>12,0</b>	<b>11,0</b>	<b>13,0</b>	<b>15,0</b>	<b>17,0</b>	<b>20,0</b>	<b>18,0</b>	<b>20,0</b>	<b>22,0</b>	<b>20,0</b>	<b>16,0</b>	<b>15,0</b>	<b>14,0</b>	<b>12,0</b>	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>	<b>9,0</b>		
<b>1-я зона</b>	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	9,0		
<b>2-я зона</b>	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	3,5		
<b>3-я зона</b>	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	5,3		
<b>4-я зона</b>	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	0,1		
<b>5-я зона</b>	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	0,1		
<b>Объем</b>	<b>Подготовительный</b>								<b>Соревновательный</b>						<b>Переход</b>		<b>Подготовительный</b>					
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>		
<b>Общий</b>	<b>11,0</b>	<b>15,0</b>	<b>17,0</b>	<b>16,0</b>	<b>19,0</b>	<b>21,0</b>	<b>23,0</b>	<b>25,0</b>	<b>23,0</b>	<b>19,0</b>	<b>21,0</b>	<b>17,0</b>	<b>15,0</b>	<b>12,0</b>	<b>9,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>13,0</b>	<b>17,0</b>	<b>19,0</b>		
<b>1-я зона</b>	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	5,9	4,1	6,0	6,0		
<b>2-я зона</b>	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	5,1	6,8	7,8	9,1		
<b>3-я зона</b>	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	2,0	2,8	3,3			
<b>4-я зона</b>	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	0,0	0,2	0,4			
<b>5-я зона</b>	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	0,1	0,2	0,2			
<b>Объем</b>	<b>Соревноват.</b>				<b>Всего</b>		<b>%</b>															

	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>		
<b>Общий</b>	<b>21,0</b>	<b>19,0</b>	<b>17,0</b>	<b>15,0</b>	<b>13,0</b>	<b>12,0</b>	<b>700</b>	<b>100</b>
<b>1-я зона</b>	6,9	5,8	4,9	4,8	7,5	8,4	<b>279</b>	<b>39,9</b>
<b>2-я зона</b>	9,9	8,3	7,3	6,6	2,7	2,2	<b>273</b>	<b>39,0</b>
<b>3-я зона</b>	3,5	4,1	4,1	2,9	2,3	1,1	<b>120</b>	<b>17,1</b>
<b>4-я зона</b>	0,4	0,5	0,4	0,4	0,3	0,2	<b>18</b>	<b>2,6</b>
<b>5-я зона</b>	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,1	<b>10</b>	<b>1,4</b>

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

**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

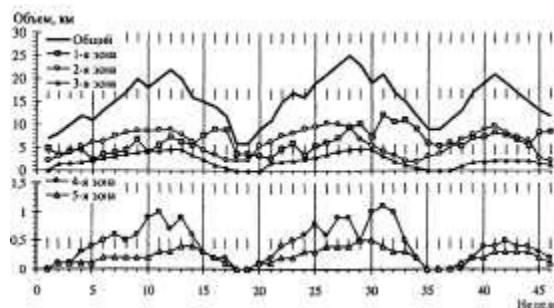


Таблица №18

<b>Объем</b>	Подготовительный												Соревновательный					Переходный					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>			
<b>Общий</b>	<b>7,0</b>	<b>8,0</b>	<b>10,0</b>	<b>12,0</b>	<b>11,0</b>	<b>13,0</b>	<b>15,0</b>	<b>17,0</b>	<b>20,0</b>	<b>18,0</b>	<b>20,0</b>	<b>22,0</b>	<b>20,0</b>	<b>16,0</b>	<b>15,0</b>	<b>14,0</b>	<b>12,0</b>	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>	<b>9,0</b>			
<b>1-я зона</b>	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	3,3			
<b>2-я зона</b>	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	5,5			
<b>3-я зона</b>	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	0,0			
<b>4-я зона</b>	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	0,1			
<b>5-я зона</b>	0,0	0,1	0,1	0,1	0,2	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	0,1			
<b>Объем</b>	Подготовительный								Соревновательный					<b>Переход</b>	Подготовительный								
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>			
<b>Общий</b>	<b>11,0</b>	<b>15,0</b>	<b>17,0</b>	<b>16,0</b>	<b>19,0</b>	<b>21,0</b>	<b>23,0</b>	<b>25,0</b>	<b>23,0</b>	<b>19,0</b>	<b>21,0</b>	<b>17,0</b>	<b>15,0</b>	<b>12,0</b>	<b>9,0</b>	<b>9,0</b>	<b>11,0</b>	<b>13,0</b>	<b>17,0</b>	<b>19,0</b>			
<b>1-я зона</b>	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	5,9	4,1	6,0	6,0			
<b>2-я зона</b>	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	5,1	6,8	7,8	9,1			
<b>3-я зона</b>	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	0,0	2,0	2,8	3,3			
<b>4-я зона</b>	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	0,0	0,0	0,2	0,4			
<b>5-я зона</b>	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	0,1	0,2	0,2				
<b>Объем</b>	Соревноват.						<b>Всего</b>	<b>%</b>															
	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>																	
<b>Общий</b>	<b>21,0</b>	<b>19,0</b>	<b>17,0</b>	<b>15,0</b>	<b>13,0</b>	<b>12,0</b>	<b>700</b>	<b>100</b>															
<b>1-я зона</b>	6,9	5,8	4,9	4,8	7,5	8,4	<b>260</b>	<b>37,1</b>															
<b>2-я зона</b>	9,9	8,3	7,3	6,6	2,7	2,2	<b>280</b>	<b>40,0</b>															
<b>3-я зона</b>	3,5	4,1	4,1	2,9	2,3	2,1	<b>130</b>	<b>18,6</b>															
<b>4-я зона</b>	0,4	0,5	0,4	0,4	0,3	0,2	<b>20</b>	<b>2,9</b>															
<b>5-я зона</b>	0,3	0,3	0,3	0,3	0,2	0,1	<b>10</b>	<b>1,4</b>															

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

**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

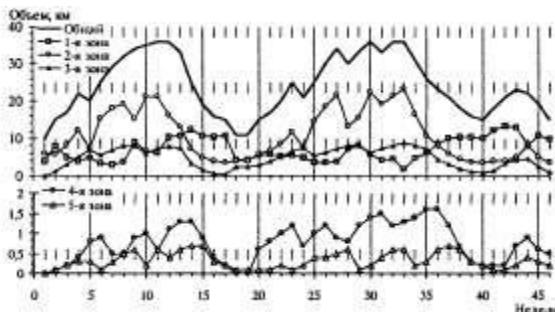


Таблица №19

Объем	Подготовительный												Соревновательный						Переходный			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Общий</b>	<b>10,0</b>	<b>15,0</b>	<b>17,0</b>	<b>22,0</b>	<b>20,0</b>	<b>25,0</b>	<b>29,0</b>	<b>32,0</b>	<b>34,0</b>	<b>35,0</b>	<b>36,0</b>	<b>36,0</b>	<b>33,0</b>	<b>25,0</b>	<b>19,0</b>	<b>16,0</b>	<b>15,0</b>	<b>11,0</b>	<b>11,0</b>	<b>15,0</b>		
<b>1-я зона</b>	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	5,5		
<b>2-я зона</b>	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	6,0		
<b>3-я зона</b>	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	2,8		
<b>4-я зона</b>	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	0,6		
<b>5-я зона</b>	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	0,1		
Объем	Подготовительный												Соревновательный						Переходный			
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
<b>Общий</b>	<b>17,0</b>	<b>20,0</b>	<b>25,0</b>	<b>21,0</b>	<b>25,0</b>	<b>30,0</b>	<b>34,0</b>	<b>30,0</b>	<b>33,0</b>	<b>36,0</b>	<b>33,0</b>	<b>36,0</b>	<b>36,0</b>	<b>31,0</b>	<b>26,0</b>	<b>23,0</b>	<b>21,0</b>	<b>18,0</b>	<b>16,0</b>	<b>15,0</b>		
<b>1-я зона</b>	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	10,4	10,1		
<b>2-я зона</b>	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	3,9	3,5		
<b>3-я зона</b>	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	1,1	1,0		
<b>4-я зона</b>	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	0,3	0,2		
<b>5-я зона</b>	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	0,3	0,2		
Объем	Подготовительный				Соревноват.		Всего		%													
	41	42	43	44	45	46																
<b>Общий</b>	<b>18,0</b>	<b>21,0</b>	<b>23,0</b>	<b>22,0</b>	<b>19,0</b>	<b>15,0</b>	<b>1100</b>		<b>100</b>													
<b>1-я зона</b>	12,2	13,4	12,9	8,2	10,6	9,8	<b>329</b>		<b>29,9</b>													
<b>2-я зона</b>	4,0	4,0	5,0	8,0	5,0	3,5	<b>500</b>		<b>45,5</b>													
<b>3-я зона</b>	1,5	3,3	4,2	4,2	2,5	1,0	<b>220</b>		<b>20,0</b>													
<b>4-я зона</b>	0,2	0,2	0,7	0,9	0,6	0,5	<b>36</b>		<b>3,3</b>													
<b>5-я зона</b>	0,1	0,1	0,2	0,4	0,3	0,2	<b>15,0</b>		<b>1,4</b>													

### План-график тренировочной нагрузки тренировочной группы

#### 5-го года обучения (мальчики)

#### Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

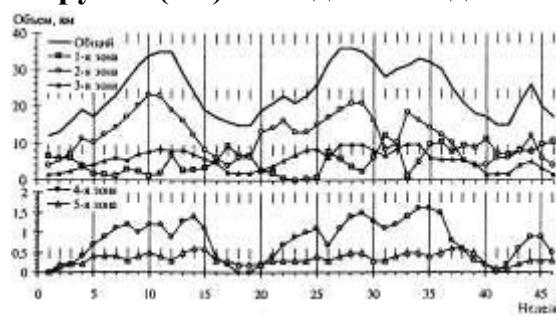


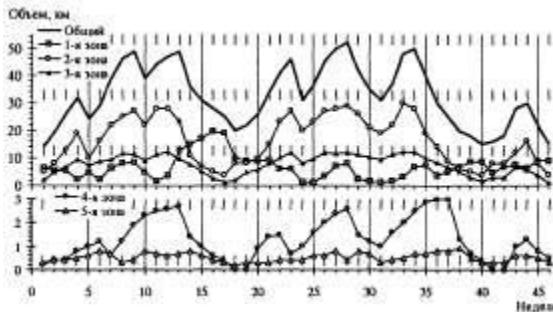
Таблица №20

Объем	Подготовительный												Соревновательный						Переходный			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Общий</b>	<b>12,0</b>	<b>13,0</b>	<b>16,0</b>	<b>19,0</b>	<b>17,0</b>	<b>20,0</b>	<b>23,0</b>	<b>27,0</b>	<b>31,0</b>	<b>34,0</b>	<b>35,0</b>	<b>35,0</b>	<b>29,0</b>	<b>24,0</b>	<b>19,0</b>	<b>17,0</b>	<b>16,0</b>	<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	<b>19,0</b>		
<b>1-я зона</b>	6,4	5,8	6,0	3,9	1,7	1,5	1,2	2,9	2,3	1,3	1,9	6,8	2,7	2,8	3,3	5,3	9,4	7,0	6,8	2,6		
<b>2-я зона</b>	4,2	5,2	7,2	11,2	10,2	12,2	14,2	17,2	20,2	23,2	23,0	19,0	16,2	12,2	8,2	6,2	4,0	6,0	6,2	13,2		
<b>3-я зона</b>	1,4	1,7	2,4	3,3	4,0	5,0	6,1	5,4	7,1	7,8	8,5	8,0	8,3	7,0	5,8	4,8	2,1	1,8	1,8	2,8		

<b>4-я зона</b>	0,0	0,1	0,2	0,4	0,7	0,9	1,1	1,2	1,0	1,2	1,2	0,9	1,3	1,4	1,1	0,4	0,2	0,0	0,0	0,2
<b>5-я зона</b>	0,0,	0,2	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,3	0,4	0,5	0,4	0,3	0,5	0,6	0,6	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2
<b>Объем</b>	<b>Подготовительный</b>																		<b>Соревновательный</b>	
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>Общий</b>	<b>21,0</b>	<b>23,0</b>	<b>21,0</b>	<b>23,0</b>	<b>26,0</b>	<b>32,0</b>	<b>36,0</b>	<b>36,0</b>	<b>35,0</b>	<b>32,0</b>	<b>28,0</b>	<b>30,0</b>	<b>31,0</b>	<b>33,0</b>	<b>32,0</b>	<b>30,0</b>	<b>25,0</b>	<b>21,0</b>	<b>18,0</b>	<b>17,0</b>
<b>1-я зона</b>	2,2	0,6	0,1	0,6	0,8	7,7	5,7	3,5	2,4	6,2	12,0	9,8	1,2	5,0	9,7	10,3	7,8	9,3	8,8	11,1
<b>2-я зона</b>	14,2	16,2	13,0	13,0	15,2	17,2	19,2	21,0	21,0	16,2	8,2	10,2	18,2	16,2	14,2	12,2	10,2	5,2	4,0	4,0
<b>3-я зона</b>	3,9	5,2	6,7	8,1	8,5	6,1	9,6	9,6	9,6	8,0	6,4	8,4	9,7	9,7	6,1	5,5	5,6	5,3	4,4	1,5
<b>4-я зона</b>	0,4	0,7	0,9	1,0	1,1	0,7	1,1	1,4	1,5	1,3	1,1	1,2	1,4	1,6	1,6	1,5	0,8	0,6	0,3	0,2
<b>5-я зона</b>	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,3	0,4	0,5	0,5	0,3	0,3	0,4	0,5	0,5	0,4	0,5	0,6	0,6	0,5	0,2
<b>Объем</b>	<b>Подготовительный</b>				<b>Соревноват.</b>		<b>Всего</b>	<b>%</b>												
	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>			<b>1100</b>	<b>100</b>										
<b>Общий</b>	<b>15,0</b>	<b>15,0</b>	<b>21,0</b>	<b>26,0</b>	<b>20,0</b>	<b>17,0</b>	<b>1100</b>	<b>100</b>												
<b>1-я зона</b>	7,3	7,1	8,1	7,7	9,7	10,7	<b>247</b>	<b>22,4</b>												
<b>2-я зона</b>	6,0	6,0	8,0	12,0	6,0	4,0	<b>550</b>	<b>50,0</b>												
<b>3-я зона</b>	1,6	1,6	4,1	5,1	3,1	1,5	<b>250</b>	<b>22,8</b>												
<b>4-я зона</b>	0,0	0,2	0,6	0,9	0,9	0,5	<b>37</b>	<b>3,4</b>												
<b>5-я зона</b>	0,1	0,1	0,2	0,3	0,3	0,3	<b>16</b>	<b>1,5</b>												

## ГОДИЧНЫЕ ЦИКЛЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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



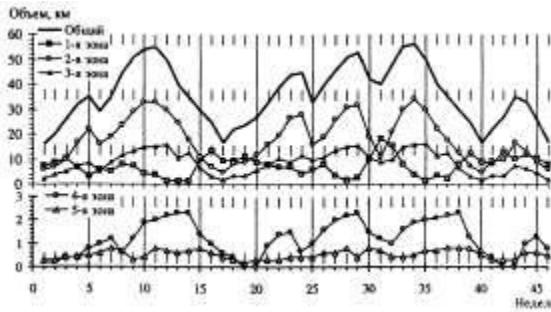
**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

Таблица №21

<b>Объем</b>	<b>Подготовительный</b>												<b>Соревновательный</b>					<b>Переходный</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>		
<b>Общий</b>	<b>14,0</b>	<b>19,0</b>	<b>26,0</b>	<b>32,0</b>	<b>24,0</b>	<b>29,0</b>	<b>39,0</b>	<b>46,0</b>	<b>49,0</b>	<b>39,0</b>	<b>44,0</b>	<b>47,0</b>	<b>49,0</b>	<b>36,0</b>	<b>31,0</b>	<b>28,0</b>	<b>25,0</b>	<b>20,0</b>	<b>22,0</b>	<b>26,0</b>		
<b>1-я зона</b>	6,5	6,4	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	9,1		
<b>2-я зона</b>	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	10,0		
<b>3-я зона</b>	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	5,7		
<b>4-я зона</b>	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	0,9		
<b>5-я зона</b>	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	0,3		
<b>Объем</b>	<b>Подготовительный</b>												<b>Соревновательный</b>									
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>		
<b>Общий</b>	<b>34,0</b>	<b>41,0</b>	<b>46,0</b>	<b>31,0</b>	<b>36,0</b>	<b>45,0</b>	<b>50,0</b>	<b>52,0</b>	<b>42,0</b>	<b>35,0</b>	<b>31,0</b>	<b>37,0</b>	<b>48,0</b>	<b>50,0</b>	<b>40,0</b>	<b>30,0</b>	<b>25,0</b>	<b>20,0</b>	<b>18,0</b>	<b>15,0</b>		
<b>1-я зона</b>	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	8,8	8,8		
<b>2-я зона</b>	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	5,0	4,0		
<b>3-я зона</b>	7,9	1,0	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	3,0	1,5		
<b>4-я зона</b>	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	0,7	0,4		
<b>5-я зона</b>	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	0,5	0,3		
<b>Объем</b>	<b>Подготовительный</b>				<b>Соревноват.</b>		<b>Всего</b>		<b>%</b>													

	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>		
<b>Общий</b>	<b>16,0</b>	<b>18,0</b>	<b>28,0</b>	<b>30,0</b>	<b>22,0</b>	<b>15,0</b>	<b>1500</b>	<b>100</b>
<b>1-я зона</b>	4,9	6,7	7,6	6,3	8,9	9,1	<b>316</b>	<b>21,1</b>
<b>2-я зона</b>	8,0	8,0	12,0	16,0	8,0	4,0	<b>750</b>	<b>50,0</b>
<b>3-я зона</b>	2,8	3,0	6,8	5,8	3,8	1,1	<b>350</b>	<b>23,3</b>
<b>4-я зона</b>	0,0	0,0	1,0	1,3	0,8	0,5	<b>60</b>	<b>4,0</b>
<b>5-я зона</b>	0,3	0,3	0,6	0,6	0,5	0,3	<b>24</b>	<b>1,6</b>

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

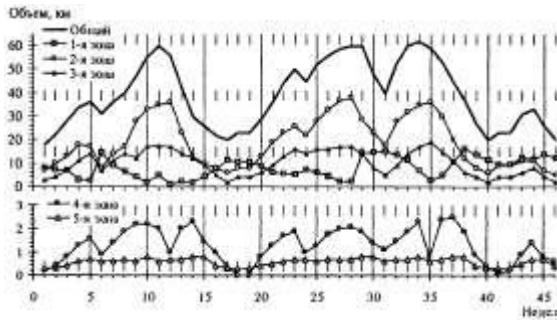


**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

Таблица №22

<b>Объем</b>	<b>Подготовительный период</b>												<b>Соревновательный</b>					<b>Переходный</b>		
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
<b>Общий</b>	16,0	20,0	26,0	32,0	35,0	29,0	35,0	45,0	51,0	54,0	55,0	50,0	40,0	35,0	30,0	25,0	17,0	22,0	24,0	
<b>1-я зона</b>	7,3	8,8	10,2	6,8	3,2	6,1	5,4	8,1	7,2	4,1	4,0	1,4	1,5	1,4	10,2	13,2	9,3	9,3	11,3	
<b>2-я зона</b>	6,0	7,0	10,0	17,0	22,0	16,0	19,0	24,0	29,0	33,0	33,0	30,0	25,0	18,0	11,0	7,0	5,0	8,5	9,0	
<b>3-я зона</b>	2,2	3,7	5,0	7,4	8,5	5,3	8,6	11,6	13,3	14,6	15,2	15,7	10,6	12,6	6,6	3,2	1,7	3,5	3,5	
<b>4-я зона</b>	0,2	0,2	0,4	0,4	0,8	1,0	1,2	0,6	1,2	1,9	2,0	2,2	2,3	2,3	1,4	1,0	0,6	0,4	0,0	
<b>5-я зона</b>	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,6	0,8	0,7	0,3	0,4	0,8	0,7	0,6	0,7	0,8	0,6	0,4	0,3	0,2	
<b>Объем</b>	<b>Подготовительный период</b>												<b>Соревновательный</b>					<b>Переходный</b>		
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	
<b>Общий</b>	27,0	33,0	39,0	44,0	45,0	33,0	40,0	46,0	51,0	53,0	42,0	40,0	48,0	55,0	56,0	50,0	40,0	35,0	30,0	
<b>1-я зона</b>	9,0	8,1	7,1	6,9	4,2	5,8	8,0	3,6	1,8	2,7	10,2	18,3	15,6	8,2	3,7	1,3	3,5	2,3	8,2	
<b>2-я зона</b>	12,0	16,0	19,5	26,5	28,0	16,0	19,0	26,0	31,0	32,0	19,0	11,0	21,0	30,0	34,0	30,0	22,5	17,5	12,5	
<b>3-я зона</b>	5,7	7,7	10,7	8,7	11,7	9,8	10,8	13,8	15,2	15,6	10,5	8,8	10,0	14,8	15,9	16,0	11,2	12,2	6,2	
<b>4-я зона</b>	0,0	0,9	1,4	1,5	0,7	1,0	1,6	2,0	2,2	2,3	1,5	1,2	1,0	1,6	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	
<b>5-я зона</b>	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,4	0,8	0,7	0,4	0,4	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	
<b>Объем</b>	<b>Соревн.</b>	<b>Подготовительный</b>						<b>Соревн.</b>	<b>Всего</b>			<b>%</b>								
		<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>											
<b>Общий</b>	25,0	17,0	22,0	27,0	35,0	33,0	26,0	17,0	<b>1650</b>	<b>100,0</b>										
<b>1-я зона</b>	12,2	9,1	8,3	13,1	10,3	12,0	10,7	8,0	<b>341</b>	<b>20,7</b>										
<b>2-я зона</b>	7,5	5,0	9,5	10,0	17,0	13,0	9,0	6,0	<b>830</b>	<b>50,3</b>										
<b>3-я зона</b>	3,2	1,7	3,5	3,6	7,4	6,4	4,4	1,7	<b>400</b>	<b>24,2</b>										
<b>4-я зона</b>	1,3	0,7	0,4	0,0	0,0	1,0	1,3	0,8	<b>55</b>	<b>3,3</b>										
<b>5-я зона</b>	0,8	0,5	0,3	0,3	0,3	0,6	0,6	0,5	<b>24</b>	<b>1,5</b>										

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



**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

Таблица №23

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>Общий</b>	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	
<b>1-я зона</b>	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	
<b>2-я зона</b>	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	
<b>3-я зона</b>	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	
<b>4-я зона</b>	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	
<b>5-я зона</b>	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	
<b>Объем</b>	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
<b>Общий</b>	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	
<b>1-я зона</b>	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	
<b>2-я зона</b>	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	
<b>3-я зона</b>	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	
<b>4-я зона</b>	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	
<b>5-я зона</b>	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	
<b>Объем</b>	Соревн.		Подготовительный				Соревн.				Всего		%							
	39	40	41	42	43	44	45	46												
<b>Общий</b>	27,0	20,0	23,0	23,0	31,0	33,0	26,0	20,0			<b>1800</b>		<b>100,0</b>							
<b>1-я зона</b>	13,7	11,3	9,6	9,5	12,6	11,9	13,5	12,0			<b>373</b>		<b>20,7</b>							
<b>2-я зона</b>	8,0	6,0	9,0	9,0	11,0	11,0	7,0	5,0			<b>880</b>		<b>48,9</b>							
<b>3-я зона</b>	4,0	2,0	4,0	4,0	6,0	8,0	4,0	2,0			<b>460</b>		<b>25,6</b>							
<b>4-я зона</b>	0,9	0,4	0,1	0,2	0,9	1,4	0,8	0,6			<b>60</b>		<b>3,3</b>							
<b>5-я зона</b>	0,4	0,3	0,3	0,3	0,5	0,7	0,7	0,4			<b>27</b>		<b>1,5</b>							

**План-график тренировочной нагрузки группы совершенствования спортивного мастерства**

**2-го года обучения (спринтеры)**

**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

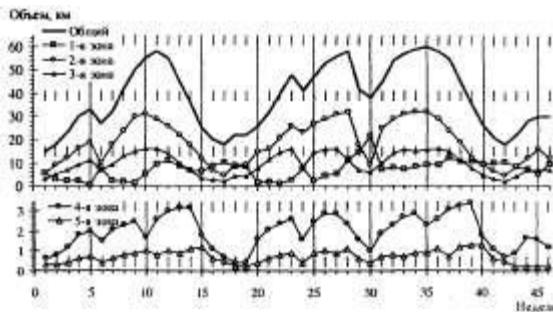
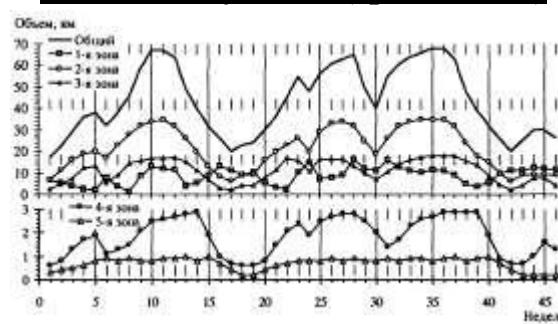


Таблица №24

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

## План-график тренировочной нагрузки группы совершенствования спортивного мастерства

### 2-го года обучения (средневики)



Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

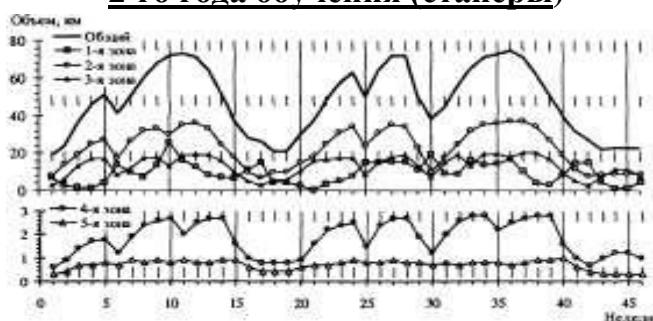
Таблица №25

Объем	Подготовительный период													Соревновательный					Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
<b>Общий</b>	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		
<b>1-я зона</b>	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		
<b>2-я зона</b>	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		
<b>3-я зона</b>	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		
<b>4-я зона</b>	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		
<b>5-я зона</b>	0,3	0,4	0,5	0,6	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	1,0	0,8	1,0	0,7	0,4	0,2	0,2	0,2		
<b>Объем</b>	Подготовительный период													Соревновательный					Переходный		
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38		
<b>Общий</b>	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		
<b>1-я зона</b>	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		
<b>2-я зона</b>	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	32,0	24,0			

<b>3-я зона</b>	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
<b>4-я зона</b>	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
<b>5-я зона</b>	0,4	0,6	0,7	0,8	0,8	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,9	0,8	0,9	1,0	0,8	
<b>Объем</b>	<b>Соревн.</b>	<b>Подготовительный период</b>					<b>Соревн.</b>	<b>Всего</b>					<b>%</b>						
		<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>										
<b>Общий</b>	39,0	32,0	26,0	20,0	25,0	30,0	30,0	26,0		<b>2000</b>		<b>100,0</b>							
<b>1-я зона</b>	3,8	5,7	10,0	10,9	11,1	12,3	11,7	11,5		<b>403</b>		<b>20,2</b>							
<b>2-я зона</b>	18,0	15,0	10,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0		<b>980</b>		<b>49,0</b>							
<b>3-я зона</b>	13,4	8,4	4,4	2,0	4,0	7,5	7,5	4,0		<b>500</b>		<b>25,0</b>							
<b>4-я зона</b>	2,9	1,9	0,9	0,7	0,7	1,0	1,6	1,3		<b>85</b>		<b>4,3</b>							
<b>5-я зона</b>	0,9	1,0	0,7	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2		<b>32</b>		<b>1,6</b>							

**План-график тренировочной нагрузки группы совершенствования спортивного мастерства**

**2-го года обучения (стайеры)**



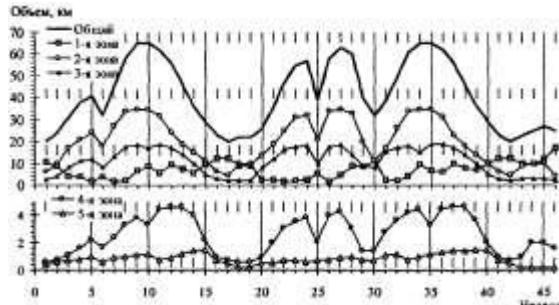
**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

Таблица №26

<b>Объем</b>	<b>Подготовительный период</b>												<b>Соревновательный</b>				<b>Переходный</b>		
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>Общий</b>	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
<b>1-я зона</b>	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
<b>2-я зона</b>	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
<b>3-я зона</b>	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
<b>4-я зона</b>	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
<b>5-я зона</b>	0,3	0,4	0,7	0,7	0,8	0,7	0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,9	0,9	0,6	0,4	0,4	0,4
<b>Объем</b>	<b>Подготовительный период</b>												<b>Соревновательный</b>				<b>Переходный</b>		
	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>
<b>Общий</b>	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
<b>1-я зона</b>	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
<b>2-я зона</b>	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
<b>3-я зона</b>	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
<b>4-я зона</b>	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
<b>5-я зона</b>	0,6	0,7	0,7	0,8	0,9	0,8	0,8	0,9	0,8	0,8	0,7	0,8	0,8	0,8	0,7	0,8	0,7	0,8	0,9
<b>Объем</b>	<b>Соревн.</b>	<b>Подготовительный период</b>					<b>Соревн.</b>	<b>Соревновательный</b>					<b>Всего</b>						
		<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>										
<b>Общий</b>	51,0	40,0	32,0	27,0	22,0	23,0	23,0	23,0	23,0		<b>2200</b>		<b>100,0</b>						
<b>1-я зона</b>	3,3	8,4	14,4	14,9	4,7	1,5	1,5	4,7		<b>433</b>		<b>19,7</b>							
<b>2-я зона</b>	27,0	19,0	11,0	8,0	9,0	9,0	9,0	9,0		<b>1050</b>		<b>47,7</b>							
<b>3-я зона</b>	17,0	10,0	5,0	3,0	7,0	11,0	11,0	8,0		<b>600</b>		<b>27,3</b>							
<b>4-я зона</b>	2,8	1,6	1,0	0,7	1,0	1,2	1,2	1,0		<b>85</b>		<b>3,9</b>							
<b>5-я зона</b>	0,9	1,0	0,6	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3		<b>32</b>		<b>1,5</b>							

**План-график тренировочной нагрузки группы совершенствования спортивного мастерства**

**3-го года обучения (спринтеры)**



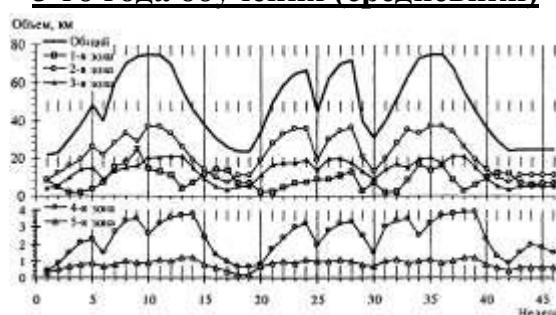
**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

Таблица №27

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>Общий</b>	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	
<b>1-я зона</b>	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	
<b>2-я зона</b>	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	
<b>3-я зона</b>	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	
<b>4-я зона</b>	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	
<b>5-я зона</b>	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	
<b>Объем</b>	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
<b>Общий</b>	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	
<b>1-я зона</b>	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	
<b>2-я зона</b>	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	
<b>3-я зона</b>	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	
<b>4-я зона</b>	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	
<b>5-я зона</b>	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	
<b>Объем</b>	Соревн.		Подготовительный период				Соревн.		Всего		%									
	39	40	41	42	43	44	45	46												
<b>Общий</b>	36,0	29,0	23,0	20,0	23,0	25,0	27,0	25,0	<b>1900</b>		<b>100,0</b>									
<b>1-я зона</b>	6,8	10,4	12,3	12,3	9,8	9,8	11,2	17,2	<b>322</b>		<b>16,9</b>									
<b>2-я зона</b>	14,0	10,0	6,0	4,5	9,0	10,0	10,0	4,0	<b>920</b>		<b>48,4</b>									
<b>3-я зона</b>	10,0	5,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	2,0	<b>500</b>		<b>26,3</b>									
<b>4-я зона</b>	3,7	2,1	1,0	0,7	1,0	2,0	2,0	1,6	<b>120</b>		<b>6,3</b>									
<b>5-я зона</b>	1,5	1,5	0,7	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	<b>38</b>		<b>2,0</b>									

**План-график тренировочной нагрузки группы совершенствования спортивного мастерства**

**3-го года обучения (средневики)**



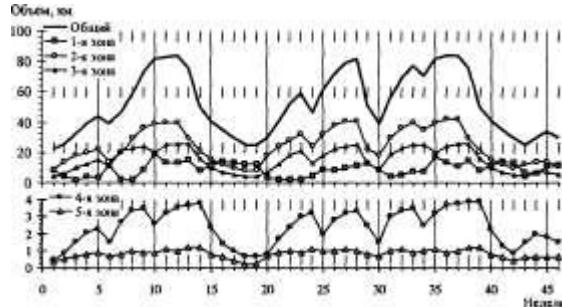
**Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла**

Таблица №28

Объем	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>Общий</b>	22,0	23,0	30,0	38,0	48,0	40,0	60,0	70,0	74,0	75,0	75,0	70,0	56,0	46,0	38,0	31,0	26,0	24,0	24,0	
<b>1-я зона</b>	8,3	4,6	1,8	2,1	3,8	6,8	15,5	17,6	24,6	14,5	13,2	11,4	4,1	7,0	11,8	14,0	13,8	7,1	7,1	
<b>2-я зона</b>	9,0	12,0	16,0	19,0	26,0	22,0	28,0	33,0	29,0	37,0	37,0	33,0	26,0	19,0	14,0	10,0	7,5	11,0	11,0	
<b>3-я зона</b>	4,0	5,0	10,0	14,0	15,0	9,0	13,0	15,0	16,0	20,0	20,5	21,0	21,0	15,0	9,0	5,0	3,3	5,0	5,0	
<b>4-я зона</b>	0,4	0,9	1,5	2,1	2,3	1,5	2,7	3,4	3,5	2,6	3,2	3,6	3,7	3,8	2,4	1,4	1,0	0,7	0,7	
<b>5-я зона</b>	0,3	0,5	0,7	0,8	0,9	0,7	0,8	1,0	0,9	0,9	1,1	1,0	1,2	1,2	0,8	0,6	0,4	0,2	0,2	
<b>Объем</b>	Подготовительный период												Соревновательный					Переходный		
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
<b>Общий</b>	34,0	50,0	59,0	65,0	67,0	45,0	62,0	70,0	72,0	40,0	31,0	40,0	52,0	63,0	73,0	75,0	75,0	68,0	55,0	
<b>1-я зона</b>	2,5	2,4	4,6	7,1	7,7	9,0	8,7	11,2	13,2	2,7	16,8	2,0	2,5	8,6	17,0	13,7	15,9	8,2	2,9	
<b>2-я зона</b>	19,0	28,0	33,0	36,0	36,0	19,0	30,0	34,5	36,5	21,0	13,0	20,0	28,0	35,0	33,0	37,0	37,0	34,0	26,0	
<b>3-я зона</b>	11,0	17,0	18,0	18,0	19,0	14,0	19,5	20,0	18,0	13,0	9,0	14,0	17,0	15,0	19,5	20,0	17,5	21,0	21,0	
<b>4-я зона</b>	0,8	1,7	2,4	3,0	3,2	2,0	2,8	3,2	3,3	2,5	1,5	3,0	3,4	3,5	2,5	3,2	3,7	3,8	3,9	
<b>5-я зона</b>	0,7	0,9	1,0	0,9	1,1	1,0	1,0	1,1	1,0	0,8	0,7	1,0	1,1	0,9	1,0	1,1	0,9	1,0	1,2	
<b>Объем</b>	Соревн.		Подготовительный				Соревн.		<b>Всего</b>	<b>%</b>										
	39	40	41	42	43	44	45	46												
<b>Общий</b>	45,0	36,0	29,0	24,0	25,0	25,0	25,0	25,0	2200	100,0										
<b>1-я зона</b>	5,9	9,9	12,1	11,9	6,9	6,2	6,4	6,9	402	18,3										
<b>2-я зона</b>	19,0	14,0	10,0	7,5	11,0	11,0	11,0	11,0	1050	47,7										
<b>3-я зона</b>	15,0	9,0	5,0	3,3	5,0	5,2	5,2	5,0	600	27,3										
<b>4-я зона</b>	3,9	2,3	1,3	0,9	1,5	2,0	1,8	1,5	110	5,0										
<b>5-я зона</b>	1,2	0,8	0,6	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6	38	1,7										

### План-график тренировочной нагрузки группы совершенствования спортивного мастерства

#### 3-го года обучения (стайеры)



#### Объем нагрузки (км) по неделям годичного цикла

Таблица №29

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

<b>2-я зона</b>	18,0	24,0	28,0	32,0	24,0	32,0	38,0	41,0	41,0	22,0	19,0	30,0	36,0	40,0	35,0	40,0	42,0	42,0	30,0
<b>3-я зона</b>	7,0	12,0	18,0	21,0	13,0	18,0	22,0	24,0	25,0	13,0	9,0	19,0	23,0	25,0	25,0	20,0	24,0	26,0	26,0
<b>4-я зона</b>	0,8	1,7	2,4	3,0	3,2	2,0	2,8	3,2	3,3	2,5	1,5	3,0	3,4	3,5	2,5	3,2	3,7	3,8	3,9
<b>5-я зона</b>	0,7	0,9	1,0	0,9	1,1	1,0	1,0	1,1	1,0	0,8	0,7	1,0	1,1	0,9	1,0	1,1	0,9	1,0	1,2
<b>Объем</b>	<b>Соревн.</b> <b>Подготовительный период</b>					<b>Соревн.</b>					<b>Всего</b>		<b>%</b>						
	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>		<b>45</b>	<b>46</b>										
<b>Общий</b>	50,0	41,0	35,0	30,0	25,0	30,0	34,0	30,0		<b>2400</b>		<b>100,0</b>							
<b>1-я зона</b>	7,9	11,9	14,1	13,7	6,9	6,4	10,6	11,9		<b>422</b>		<b>17,6</b>							
<b>2-я зона</b>	21,0	16,0	12,0	10,0	12,0	14,0	14,0	11,0		<b>1130</b>		<b>47,1</b>							
<b>3-я зона</b>	16,0	10,0	7,0	5,0	4,0	7,0	7,0	5,0		<b>700</b>		<b>29,2</b>							
<b>4-я зона</b>	3,9	2,3	1,3	0,9	1,5	2,0	1,8	1,5		<b>110</b>		<b>4,6</b>							
<b>5-я зона</b>	1,2	0,8	0,6	0,4	0,6	0,6	0,6	0,6		<b>38</b>		<b>1,6</b>							

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного - педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Даны классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

#### **3.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.**

КСДЮСШОР организует работу с лицами, проходящими СП в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих СП, составляется КСДЮСШОР по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих СП на тренировочных занятиях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

#### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейнах и залах для лиц, проходящих СП, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистрацию по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих СП с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию.

*Тренер обязан:*

1. Производить построение и перекличку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы .
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации СДЮСШОР о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

- 1 . Тренер является в бассейн к началу прохождения лиц, проходящих СП через регистрацию. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход лиц, проходящих СП из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих СП из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих СП:

1. Присутствие лиц, проходящих СП в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.
4. При наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц проходящих СП, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящими СП, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести их из воды.

### **3.2. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРОЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК**

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

Для реализации этой цели необходимо:

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

Многолетняя подготовка – единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

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

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов у юных спортсменов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное – он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестоких режимов.

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- Всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов.
- Оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур.
- Обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- Повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительного создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена — пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.).
- Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для тренировочных групп 1 и 2 года — до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3 и 4 года — до 1 часа). Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах).
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.
- Лыжная подготовка.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, и рассчитанный на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Технико-тактическая подготовка (ТТП);
- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно- переводные испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП).

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

Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) не должна превышать:

- в группах начальной подготовки – 2-х часов
- тренировочных группах- 3-х часов;
- в тренировочных группах, группа ССМ и ВСМ где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

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

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

На этапе углубленной специализации начинаются заметные отличия в величинах объемов у пловцов-спринтеров, средневиков и стайеров (группы совершенствования спортивного мастерства, с ГСС-1 по ГСС-3).

В группах высшего спортивного мастерства увеличение нагрузок происходит преимущественно за счет роста интенсивности.

**Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для пловцов на тренировочном этапе подготовки (км)**

<b>Год обучения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1-й	250-350	250-350
2-й	350-450	350-450
3-й	400-600	600-800
4-й	600-800	950-1250
5-й	950-1250	1250-1350

**Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для пловцов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (км)**

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

**Рекомендуемые показатели годовых суммарных объемов нагрузки для пловцов этапа высшего спортивного мастерства (км)**

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

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Таблица №30

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Этапы подготовки</b>			
		Группы начальной подготовки	Тренировочные группы	Группы совершенствования	Группы высшего

п/ п											спортивного мастерства	спортивного мастерства		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)												
		2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5		
		Год обучения												
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период	
		Количество часов в неделю												
		6	8	9	10	12	14	16	18	20	22	24	30	
1.	Теоретическая подготовка	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
2.	Общая физическая подготовка	<b>178</b>	<b>224</b>	<b>243</b>	<b>223</b>	<b>266</b>	<b>214</b>	<b>233</b>	<b>262</b>	<b>187</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>156</b>	
3.	Специальная физическая подготовка	<b>62</b>	<b>95</b>	<b>107</b>	<b>145</b>	<b>187</b>	<b>222</b>	<b>240</b>	<b>271</b>	<b>438</b>	<b>566</b>	<b>575</b>	<b>774</b>	
4.	Техническая подготовка	<b>60</b>	<b>77</b>	<b>94</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>196</b>	<b>224</b>	<b>252</b>	<b>208</b>	<b>206</b>	<b>250</b>	<b>312</b>	
5.	Тактическая, психологическая подготовка	--	--	--	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>72</b>	<b>92</b>	<b>124</b>	<b>156</b>	
6.	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	
7.	Восстановительные мероприятия	--	--	--	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>31</b>	
8.	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	
<b>Всего часов за 52 недели:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1560</b>	

**Примерное распределение учебных часов для этапа начальной подготовки 1 года**  
**(6 часов в неделю)**

Таблица №31

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	6	1		1		1		1		1		1	
2	Общая физическая подготовка	178	15	14	15	14	14	12	15	14	14	15	18	18
3	Специальная физическая подготовка	62	5	6	5	6	5	5	6	5	4	5	5	5
4	Техническая подготовка	60	5	6	5	4	6	7	4	7	5	6	2	3
5	Тактическая, психологическая подготовка													
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	6				2		2			2			
7	Восстановительные мероприятия													
8	Инструкторская и судейская практика													
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>											

**Примерное распределение учебных часов для этапа начальной подготовки 2 года**  
**(8 часов в неделю)**

Таблица №32

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	Общая физическая подготовка	224	20	19	18	16	20	18	18	18	19	18	20	20
3	Специальная физическая подготовка	95	8	7	8	8	8	7	7	8	7	7	10	10
4	Техническая подготовка	77	3	8	7	8	5	7	9	8	5	7	5	5
5	Тактическая, психологическая подготовка													
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	10	2			2		2			2	2		
7	Восстановительные мероприятия													
8	Инструкторская и судейская практика													
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

**Примерное распределение учебных часов для этапа начальной подготовки 3 года  
(9 часов в неделю)**

Таблица №33

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	243	20	21	20	21	18	20	20	21	20	21	20	21
3	Специальная физическая подготовка	107	9	8	7	8	6	9	10	8	8	10	12	12
4	Техническая подготовка	94	7	10	11	8	12	6	7	9	7	5	7	5
5	Тактическая, психологическая подготовка													
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	12	2			2		2	2		2	2		
7	Восстановительные мероприятия													
8	Инструкторская и судейская практика													
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>

**Примерное распределение учебных часов для этапа спортивной специализации 1 года  
(10 часов в неделю)**

Таблица №34

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1
2	Общая физическая подготовка	223	19	18	16	18	14	16	18	20	18	22	22	22
3	Специальная физическая подготовка	145	12	12	10	13	14	16	12	13	10	11	11	11
4	Техническая подготовка	104			2				2		2			
5	Тактическая, психологическая подготовка	6												
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	16	2	2	2	2	2		2		2	2		
7	Восстановительные мероприятия	6		1	1	1	1		1		1			
8	Инструкторская и судейская практика													
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>520</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>

**Примерное распределение учебных часов для этапа спортивной специализации 2 года  
(12 часов в неделю)**

Таблица №35

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	26	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	266	21	21	19	21	20	21	20	19	21	23	30	30
3	Специальная физическая подготовка	187	15	16	16	16	16	16	15	16	15	16	15	15
4	Техническая подготовка	106	10	10	10	10	10	10	9	12	9	8	4	4
5	Тактическая, психологическая подготовка	7			2		1		2		2			
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Инструкторская и судейская практика													
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>624</b>	<b>52</b>											

**Примерное распределение учебных часов для этапа спортивной специализации 3 года  
(14 часов в неделю)**

Таблица №36

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	21	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2
2	Общая физическая подготовка	214	18	17	14	13	17	16	16	14	12	17	30	30
3	Специальная физическая подготовка	222	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19	18	19
4	Техническая подготовка	196	18	16	18	18	16	20	16	20	16	16	11	11
5	Тактическая, психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	24		2	4	4	2		4		4	4		
7	Восстановительные мероприятия	15		2	2	2	2		2	1	2	2		
8	Инструкторская и судейская практика	14	2	2		2		2	2	2	2			
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>728</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>

**Примерное распределение учебных часов для этапа спортивной специализации 4 года  
(16 часов в неделю)**

Таблица №37

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2	Общая физическая подготовка	233	23	17	18	17	12	15	17	17	13	16	34	34
3	Специальная физическая подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4	Техническая подготовка	224	18	19	18	19	24	22	20	18	20	20	13	13
5	Тактическая, психологическая подготовка	42	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	36	2	4	4	4	2	2	4	4	6	4		
7	Восстановительные мероприятия	17		2	2	2	2	1	2	2	2	2		
8	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>832</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

**Примерное распределение учебных часов для этапа спортивной специализации 5 года  
(18 часов в неделю)**

Таблица №38

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1
2	Общая физическая подготовка	262	24	20	20	18	20	17	20	14	20	18	36	35
3	Специальная физическая подготовка	271	22	23	22	23	22	23	22	23	22	23	23	23
4	Техническая подготовка	252	22	23	22	23	20	22	22	23	22	23	15	15
5	Тактическая, психологическая подготовка	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	40	2	4	4	4	4	4	4	6	4	4		
7	Восстановительные мероприятия	19	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
8	Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

**Примерное распределение учебных часов для группы этапа совершенствования  
спортивного мастерства 1 года обучения (20 часов в неделю)**

Таблица №39

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	187	15	14	13	15	17	13	13	10	10	12	28	27
3	Специальная физическая подготовка	438	37	36	36	37	36	37	36	37	36	37	36	37
4	Техническая подготовка	208	17	18	17	18	14	16	18	20	18	20	16	16
5	Тактическая, психологическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	60	4	6	6	6	6	6	6	6	8	6		
7	Восстановительные мероприятия	23	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1
8	Инструкторская и судейская практика	34	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1040</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>84</b>	<b>85</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>

**Примерное распределение учебных часов для группы этапа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения (22 часа в неделю)**

Таблица №40

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	140	9	9	11	7	12	11	6	10	7	9	24	25
3	Специальная физическая подготовка	566	47	49	46	48	46	47	48	48	47	47	47	46
4	Техническая подготовка	206	18	17	17	18	17	17	18	18	17	18	16	16
5	Тактическая, психологическая подготовка	92	8	8	7	8	7	7	8	8	7	8	8	8
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	64	6	6	6	7	6	6	7	6	8	6		
7	Восстановительные мероприятия	25	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3		
8	Инструкторская и судейская практика	37	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1144</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>

**Примерное распределение учебных часов для группы этапа совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения (24 часа в неделю)**

Таблица №41

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	150	12	12	11	12	15	11	9	14	11	11	17	15
3	Специальная физическая подготовка	575	48	49	47	48	47	49	48	47	48	49	47	48
4	Техническая подготовка	250	20	21	22	21	20	21	22	21	20	21	20	21
5	Тактическая, психологическая подготовка	124	10	10	10	11	10	1	11	10	11	11	10	10
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	68	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4
7	Восстановительные мероприятия	27	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2
8	Инструкторская и судейская практика	40	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>											

**Примерное распределение учебных часов для группы высшего спортивного мастерства (30 часов в неделю)**

Таблица №42

№	Наименование раздела, темы	Объем работы, час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	156	13	12	14	12	13	12	14	12	11	12	16	15
3	Специальная физическая подготовка	774	64	65	64	65	64	65	64	65	64	65	64	65
4	Техническая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
5	Тактическая, психологическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
6	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	70	6	6	6	6	6	6	6	6	8	6	4	4
7	Восстановительные мероприятия	31	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3
8	Инструкторская и судейская практика	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1560</b>	<b>130</b>											

## **Планирование годичного цикла подготовки пловцов.**

### **Планирование годичного цикла на этапе начальной подготовки.**

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

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

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

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

### **1-й год обучения**

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

Урок плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

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

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

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 13-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине. На 24-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании. 36-й (итоговый) урок посвящается выполнению контрольных упражнений:

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

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

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

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

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

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период 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 брасс и совершенствованию в ней.

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

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день - 100 м комплексное плавание; второй день - каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

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

**2-й и 3-й год обучения** Занятия на 2-м и 3-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения на воде, прыжки в воду. Постепенно, ко второму полугодию, 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 третьего года обучения занимающийся должен освоить технику всех спортивных способов плавания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом.

### **Примеры типовых занятий**

#### **Урок № 1**

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

#### Подготовительная часть (на суше).

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

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

Общая физическая подготовка:

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

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой:

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

#### Основная часть (в воде).

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

Упражнения для освоения с водой:

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

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

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

#### Заключительная часть.

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

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

### **Урок №2**

Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплыивания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

#### Подготовительная часть (на суше).

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

#### Основная часть (в воде).

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

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.

2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

3. Упражнение «звездочка» на груди.

4. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

5. Упражнение «звездочка» на спине.

6. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.

7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

#### Заключительная часть .

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

### **Урок № 3**

Задачи:

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

#### Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения:

1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке);

2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

#### Основная часть (в воде).

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

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2.

2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.

3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).

4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

#### Заключительная часть.

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

### **Урок № 4**

Задачи: 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);

2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;

3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

#### Подготовительная часть (на суше).

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

#### Основная часть (в воде).

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

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и вынуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;

2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить;

3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела:

1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине;

2) то же, но во время скольжения на спине.

#### Заключительная часть.

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

### **Урок № 5**

Задачи:

1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;

2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении;

3) совершенствование умения дыхания.

#### Подготовительная часть (на суше).

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

#### Основная часть (в воде).

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

Упражнения:

1. Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем.

2. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем.

3. То же на задержке дыхания.

4. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания.

5. То же с плавательной доской в вытянутых руках.

6. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.

7. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока №

#### 4. Заключительная часть.

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

### **Урок № 6**

Задачи:

1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;

2) совершенствование навыка дыхания в воде.

#### Подготовительная часть (на суше).

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

#### Основная часть (в воде).

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

Упражнения:

1. Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5.

2. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользить.

3. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями.
4. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользить.
5. То же, но на спине.
6. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользить.
7. То же, но на спине.
8. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках.
9. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

#### Заключительная часть.

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

### ***Планирование годичного цикла в тренировочных группах.***

#### **Цель и задачи подготовки**

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

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

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

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

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использование 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 12-13 лет) и мальчиков (возраст 12-14 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 13-15 лет) и мальчиков (возраст 14-16 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 проплывать различные дистанции;

-развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.

### **Тренировочные нагрузки на этапе**

Основной направленностью тренировочного процесса на этом этапе являются:

-создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

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

-постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности;

-для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

-для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процесс выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

-обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений. В целом этот этап считается наиболее важным для развития аэробных потенций юных спортсменов.

Для него характерно прогрессирующее увеличение общего объема плавательной подготовки, а также широкое использование средств ОФП. Для первой половины данного этапа характерно отсутствие ударных микроциклов и специально-подготовительных мезоциклов, вводящих организм юного спортсмена в состояние глубокого утомления, и тренировки на фоне продолжительного неполного восстановления. Главными структурными блоками тренировки являются втягивающие и общеподготовительные мезоциклы. Рекомендуется применение соревновательных мезоциклов в свернутом виде - до 3-х недель в конце каждого большого цикла подготовки. Разносторонний характер физической подготовки юных пловцов на суше и плавательной подготовки стимулируется соответствующими контрольными нормативами, а также программой соревнований (желательны

многоборный характер соревнований, включение стайерских дистанций от 800 до 3000 м - прежде всего на внутришкольных соревнованиях). Для динамики нагрузок у девочек в целом характерны те же закономерности, что и у мальчиков. Однако они опережают мальчиков в темпах биологического созревания и должны несколько быстрее проходить этап базовой тренировки (в среднем за 4 года против 5 лет у мальчиков).

### **1-й и 2-й годы обучения**

Тренировочные занятия охватывают 52 недели, которые составляют три макроцикла: осенне-зимний (20 недель, включая 2 недели в зимнем спортивно-оздоровительном лагере), зимне-весенний (13 недель) и весенне-летний (13 недель).

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

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

Основу плавательной подготовки продолжает составлять работа над техникой четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Новым разделом подготовки является судейская и инструкторская практика. Юные пловцы учатся наблюдать за техникой плавания товарищей, фиксировать и объяснять ошибки в технике; самостоятельно составлять простейшие комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки на суше; выполнять отдельные функции помощников судьи при участниках и секретаря на соревнованиях своей группы.

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

### **3-й и последующие годы обучения**

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

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

## ***Планирование годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства***

### **Цель и задачи подготовки**

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

#### **Задачи подготовки для девочек 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 основных и дополнительных дистанциях;

-адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

#### **Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста**

-развитие специальной силовой выносливости при работе с весом 60-80% от максимального усилия с помощью прогрессивно возрастающего сопротивления, кратковременных максимальных напряжений, методом изометрических напряжений, развитие быстрой силы при уменьшенной силе сопротивления движению упражнениями на суше и в воде;

-развитие адаптационных возможностей посредством занятий с жесткими тренировочными режимами, вызывающими глубокую мобилизацию функций организма; выбор узкой специализации;

-развитие скоростной выносливости и анаэробных возможностей с помощью плавательных упражнений в 4-й зоне интенсивности;

-развитие общей выносливости посредством объемного плавания в 3-й зоне интенсивности;

-воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на различных дистанциях.

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

-увеличение суммарного объема тренировочной работы по сравнению с предыдущим годом;

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

### ***Основы планирования тренировки высококвалифицированных пловцов***

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяются 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 спортсменов.

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

В настоящее время к числу важнейших параметров относят:

- время стартовой реакции; -время прохождения стартового участка (15м);
- время выполнения поворота (7,5 м до + 7,5 м после поворота);
- время на финише (5 м);
- темп и шаг;
- график изменения скорости плавания по отдельным отрезкам дистанции.

До 1996 г. в качестве стартового и финишного участков обычно принимался отрезок в 10 м. Для стайеров время прохождения финишных 5 м менее важно, чем скорость на последних 100-200 м.

Необходимо учесть, что структура соревновательной деятельности весьма специфична и определяется индивидуальными возможностями спортсмена. Условно выделяют три группы пловцов высокого класса:

- 1) с эффективным стартом и высокой скоростью преодоления первой половины дистанции;
- 2) с эффективным финишем и второй половиной дистанции;
- 3) отличающиеся равномерной подготовленностью, демонстрирующие примерно одинаковый уровень во всех компонентах соревновательной деятельности.

В наименьшей степени варьируют технико-тактические показатели в вольном стиле, причем на коротких отрезках. В наибольшей степени - на 200-метровых дистанциях брасса, дельфина и в плавании на спине.

### ***Тренировочные нагрузки на этапе***

Тренировка пловцов на данном этапе должна обеспечить предпосылки для максимальной реализации их индивидуальных возможностей на следующем этапе многолетней подготовки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокомастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма пловцов без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

### ***3.3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ***

Планирование является обязательной составной частью тренировочного процесса, ставящего целью достижение конкретного результата. При долгосрочном планировании в спорте учитывается тот факт, что в современных условиях многолетняя спортивная подготовка (МСП) затрагивает всю восходящую стадию онтогенеза, начиная с детства. В качестве критерия управления МСП используются такие показатели, как биологический возраст, который является наиболее интегрированной характеристикой индивида, указывающей на его местоположение в ходе онтогенеза, а также соматотип.

### ***Основные характеристики особенностей биологического развития пловцов разного соматотипа***

Таблица №44

Общая характеристика соматотипа	Возраст появления первых признаков		Темп протекания всего периода полового созревания
	Девочки	Мальчики	
Атлетоидный пикник (повышенная выраженность факторов А и G при менее выраженному факторе роста)	8-9 лет	9-10 лет	Ускоренный (контингент юношеского возраста)
Астеноидный атлет (преобладание выраженности факторов А и роста)	11-12 лет (реже в 13 лет)	13-14 лет (реже после 12 лет)	Нормальный или несколько удлиненный
Атлетический среднежировой (преобладание фактора А при разной выраженности фактора роста)	10,5-12 лет (реже в 13 лет)	12,5-13 лет (реже в 14 лет)	Средне-ускоренный (при отсутствии диспластических форм строения)
Среднемышечный- среднежировой (умеренное проявление факторов А и G при разном влиянии фактора роста)	11,5-12,5 лет (реже после 13 лет)	10,5-11,5 лет (реже после 12 лет)	Чаще удлиненный
Неопределённо-смешанный (с выраженным проявлением отдельных признаков соматотипа противоположенного пола и	10,5-12 лет	11-13 лет (реже в 13 лет)	Со сложной характеристикой темпо-ритмовых особенностей

фактора роста)			
----------------	--	--	--

Фактор А – Андроморфия - мужской тип телосложения и состава тела. Характеризуется более широкими плечами относительно ширины таза, более длинными руками относительно длины ног, большим относительным развитием костной и мышечной компонент относительно жировой, верхним - т.н. андроидным - типом жироотложения - на плечах, руках, в верхней части туловища.

Фактор G - Гинекоморфия - женский тип телосложения и состава тела. Характеризуется более широким тазом относительно плеч, более длинными ногами относительно рук и более короткими ногами относительно туловища, узкой и короткой грудной клеткой, длинным животом, большим относительным развитием жировой компоненты относительно костной и мышечной, нижним - т.н. гиноидным - типом жироотложения - в нижней части живота и на ногах.

Определение возрастных границ помогает определить целесообразность и адекватность применяемых воздействий.

В то же время целесообразно планирование подготовки «от результата». При этом имеется в виду не только конечный результат на соревновательной дистанции, но и промежуточные результаты, достигнутые в различных разделах подготовки.

Таблица №45

МОДЕЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
Стартовый участок	Участок стационарного плавания	Участок поворота	Финишный участок
ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА			
Результаты контрольных упражнений	Функциональные показатели	Показатели СФП	Параметры техники плавания
Состояние психики		Анатомоморфологические показатели	Состояние здоровья
ПРОДЕЛАНАЯ РАБОТА			
Общий объем	Объем по зонам	СФП на суше	Совершенствование техники
СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ			
Тренировки, проживание, питание, учеба, отдых, восстановление			

При этом значительное внимание должно уделяться разработке для каждого спортсмена индивидуальной модели соревновательной деятельности.

Для улучшения показателей и планирования результата у спортсменов, начиная с групп ССМ и ВСМ необходимо:

- постоянно контролировать темп плавания (частоту гребков);
- увеличение длины гребков или уменьшение их количества на соревнованиях (для более быстрого проплыивания дистанции, чем на прошедших соревнованиях, необходимо сохранить темп плавания (в рамках оптимального) и уменьшить количество гребков);
- увеличение длины гребков или уменьшение их количества на стандартном тренировочном отрезке (для более быстрого проплыивания тренировочной серии, чем на предыдущих тренировках, необходимо сохранить темп плавания (в рамках оптимального) и уменьшить количество гребков);

Техника пловца должна сохраняться с увеличением скорости плавания. Лучшие пловцы сохраняют количество гребков на дистанции и увеличивают скорость, за счёт увеличения своего темпа, менее квалифицированные пловцы увеличивают скорость за счёт уменьшения своего шага.

- Тестирование спортсменов и определение слабых сторон их подготовки (изучение индивидуального графика пловцов покажет скорость, при которой происходит «потеря» техники плавания, для дальнейшего подбора оптимального сочетания темпа, количества гребков и скорости плавания для каждого конкретного спортсмена).

Функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки.

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

*Система соревнований.* Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на суще проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования на воде для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

### **3.4. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.**

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица проходящего СП.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО)

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить корректировки в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

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

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

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

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

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

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

Методы контроля:

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

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

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

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

**Врачебный контроль** осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся корректировки в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений

тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

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

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

Большое внимание уделяется **психологической подготовке**.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Психологическая подготовка направлена на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния спортсмена в устойчивый, сделать его свойством личности.

Для достижения пловцом высоких результатов необходимы такие свойства личности как:

1. Темперамент;
2. Уровень мотивации достижения;
3. Волевой и интеллектуальный контроль поведения;
4. Стремление к соперничеству, соревновательности.

Наряду с приведёнными свойствами существуют два условия, которые существенно влияют на значимость перечисленных качеств. Это психическое здоровье, как непременный фактор хорошей переносимости стресса, и наличие высокого уровня интеллекта, который способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Личность спортсмена проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется, прежде всего, ценностью нравственных норм и идейного содержания.

При формировании мотивационной сферы подопечных тренером:

- ставятся многолетние перспективные цели;
- подчеркиваются его более высокие возможности при реализации этапных целей, идёт ориентировка на цели следующего этапа;
- развивается спортивное честолюбие;
- стимулируются поощрения спортсменов;
- развиваются положительные традиции команды;

- отражаются в наглядной агитации успехи воспитанников коллектива;
- привлекаются спортсмены к решению отдельных задач, стоящих перед коллективом;
- показывается пример активного и добросовестного отношения к процессу подготовки спортсменов;
- раскрываются связи между достижениями и направленной тренировочной работой;
- объясняться социальные функции спортивного плавания;
- развивать познавательный интерес к тренировочному процессу.

Мотивация, усиленная волей и спортивным характером, является одним из факторов успеха в занятиях плаванием. В числе основных волевых качеств и черт спортивного характера пловца обычно выделяют целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержку и самообладание, требовательность к себе, уверенность в своих силах, способность к мобилизации резервов организма в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Для формирования этих качеств, решается важная и сложная задача через изменение системы отношений спортсмена путем создания психических состояний, способствующих высшим проявлениям физических и духовных сил спортсмена в ответственные моменты тренировки и в период соревнований. От тренировки к тренировке, от старта к старту у спортсмена создаются необходимые психические состояния, которые постепенно становятся доминирующими, тем самым меняя в положительную сторону отношения спортсмена к труднейшим ситуациям спортивной жизни.

Психологическая подготовка пловца к предстоящему соревнованию, ограничивается задачами, поставленными перед спортсменом в данном соревновании. К их числу относятся:

1. Осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
2. Осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, бассейна и т.п.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях.
3. Осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.
4. Проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.
5. Возбуждение активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании.
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем соревновании.
7. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального состояния - характерной особенности спортивной формы.
8. Возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях предстоящего соревнования.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровня, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и

саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Воздействие на спортсмена осуществляется путем использования комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий, к которым относятся: беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки, гетеротренинг, внушенный отдых, аутотренинг, размышления, рассуждения.

Планомерное использование позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. Эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание и самовоспитание дополняют друг друга. Самовоспитание, как самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие свойств личности, осуществляется в конкретных ситуациях путем использования различных способов саморегуляции психических процессов, состояний и действий. Процесс самовоспитания изначально должен базироваться на активном желании, стремлении спортсмена к самосовершенствованию.

При соответствующей психологической подготовке накануне соревнования удается снизить уровень тревожности, повысить уровень соревновательной готовности, волевого контроля, способствуя тем самым успешному выступлению.

Формирование и совершенствование благоприятных для спортивной тренировки и соревнований психических состояний позволяет постепенно и целенаправленно формировать необходимую систему отношений спортсмена и совершенствовать его спортивный характер. Это обеспечивает успешность спортивной деятельности даже в тех случаях, когда имеющиеся природные свойства личности не полностью соответствуют требованиям самой деятельности.

### **Основные методы и приемы психологического контроля**

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

### *Примерные тексты внушений для сеансов аутотренинга*

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам.
  - a. В рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку.
  - b. То, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок.

с. С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

а. Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно.

б. Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

а. В пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов.

б. По прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

а. Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз.

б. В каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть.

с. Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше. *Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:*

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдаю все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований. В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягким и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п. В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплыивание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

## Биохимический контроль

*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками спортсменам рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а

после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 ударов в минуту. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Педагогические средства являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня. Из психологических средств используются:
  - аутогенная и психорегулирующая тренировка;
  - средства внушения (внущенный сон-отдых);
  - гипнотическое внушение;
  - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
  - интересный и разнообразный досуг;
  - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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

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

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная баня;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Фармакологические препараты применяются с учётом возраста и подготовленности спортсмена, под присмотром специалиста. При этом учитывается, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная

баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) проводится после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **3.5. ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.**

Содержание практического раздела программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

- структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;
- виды спортивной подготовки;
- планирование тренировочной деятельности (основы планирования годичных циклов);
- планирование соревновательной деятельности (основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований);
- контроль за показателями подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки, а также – восстановления и состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы.

Для практического раздела программы устанавливаются следующие мероприятия:

на этапе начальной подготовки: обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, теоретическая подготовка, контрольные испытания.

**Общая физическая подготовка (ЭНП)** На этапе начальной плавательной подготовки используются следующие виды упражнений: строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

**Специальная физическая подготовка (ЭНП)** На начальном этапе плавательной подготовки успешно используются следующие виды упражнений: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воде).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: сосок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплыивание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплыивание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100)

**на тренировочном этапе:** совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов, увеличение общего объема плавательной подготовки, широкое использование средств ОФП, выполнение нормативов по ОФП и СФП, психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

**Общая физическая подготовка(ЭСС)** Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении

поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брасом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др. Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

**Специальная подготовка (ЭСС).** В тренировочных группах на практических занятиях используются упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыхании, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной рукой; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с разделенным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с разделенным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с

различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем ( с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; сосокк вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплыивание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплыивание способом баттерфляй 100 м., проплыивание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплыивание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплыивание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др., эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

**На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:** выбор узкой специализации, техническое совершенствование, прогнозирование целевого спортивного результата, индивидуализация параметров соревновательной деятельности, психологическая подготовка, врачебный контроль.

Определение нагрузок по видам спортивной подготовки в плавании по годам обеспечивают их оптимальное соотношение в рамках тренировочного процесса.

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов этапа НП являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. При составлении блоков тренировочных заданий для спортивной подготовки на этапе НП также используются круговая тренировка и эстафеты.

Программный материал для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка

нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преемственной направленности.

При составлении программного материала для спортивной подготовки на этапах ТЭ и ССМ включаются рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов подготовки, периодов и этапов годичного цикла. На этапе совершенствования спортивного мастерства при выборе недельных микроциклов учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические занятия проводятся с целью выработать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. На этапе спортивной специализации, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику. Полезно обучать обучающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

### **План теоретической подготовки**

Таблица №46

№ п/ п	Разделы	Этапы подготовки											
		Группы начальной подготовки			Тренировочные группы						Группы совершенствования спортивного мастерства		
		Год обучения											
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период
		Количество часов в год											
1.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	1		2	3	3	2	2	1	1	1	1
2.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом		2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1

3.	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
5.	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Первая помощь при несчастных случаях			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
6.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>						
7.	Общая характеристика спортивной тренировки				<b>1</b>								
8.	Основы методики и средства спортивной тренировки					<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
9.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка						<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
10	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
11	Восстановительные мероприятия при занятиях спортом						<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>				
12	Единая Всероссийская Спортивная Классификация						<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				
13	Самоконтроль в процессе занятий спортом									<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
14	Всемирное антидопинговое агентство										<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
15	Спортивный инвентарь и оборудование			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>						
16	Правила поведения в бассейне	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>							
<b>Всего часов:</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>

### Тема 1. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Гигиена спортивных сооружений. Личная гигиена пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца,

воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

*Тема 2. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.*

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

*Тема 3. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в плавании.*

Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы.

*Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.*

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

*Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Первая помощь при несчастных случаях.*

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

*Тема 6. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.*

Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.). Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

*Тема 7. Общая характеристика спортивной тренировки.*

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

*Тема 8. Основы методики и средства спортивной тренировки.*

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль развития физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

### *Тема 9. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.*

Спортивная часть и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка пловца. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.

### *Тема 10. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.*

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

### *Тема 11. Восстановительные мероприятия при занятиях спортом.*

Пассивный отдых. Активный отдых. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов: педагогические, психологические и медико-биологические.

### *Тема 12. Единая Всероссийская Спортивная Классификация.*

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

### *Тема 13. Самоконтроль в процессе занятий спортом.*

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

### *Тема 14. Всемирное антидопинговое агентство.*

ВАДА и его деятельность. Термины и определения. Всемирный антидопинговый кодекс. Запрещенный список препаратов. Пищевые добавки. Терапевтическое использование запрещенных субстанций. Программы допинг-контроля. Процедуры допинг-контроля.

### *Тема 15. Спортивный инвентарь и оборудование.*

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### *Тема 16. Правила поведения в бассейне.*

Порядок прохода на территорию бассейна. Порядок пользования учащимися раздевалками, душевыми. Порядок занятий в бассейне. Обязанности родителей/сопровождающих лиц. При проведении теоретических занятий материал излагается в доступной форме, учитывая возраст занимающихся. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки вносятся корректировки.

## **3.6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. Но и здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но даже и им в некоторых случаях требуется помочь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки – это формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до

уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными задачами психологической подготовки является развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

На основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий ежегодно составляется план соревнований на год, в котором планируются соревнования от международного уровня до соревнований по выполнению контрольных нормативов. Также указывается планирование участия в тренировочных мероприятиях.

### ***Основные методы и приемы психологической подготовки***

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательского поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

**Аутотренинг** - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершаются механизмы саморегуляции.

**Размышления, рассуждения.** Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

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

В случае **предстартовой лихорадки и нетерпения выступить** (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой анатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее проплытие дистанции. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

### **3.7. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп Т, ССМ и ВСМ .

#### **Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:**

##### ***Пассивный отдых.***

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

##### ***Активный отдых.***

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

##### ***Педагогические средства:***

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

##### ***Психологические средства:***

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

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внущенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый ( успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.

и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### **3.8. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

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

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

#### **Запрещенные вещества:**

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

- глюкокортикоиды.

### ***Запрещенные методы:***

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

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

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

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

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом.

Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

### **Планы антидопинговых мероприятий**

Проведение теоретических занятий для тренеров и спортсменов групп ССМ и ВСМ не реже 2 раз в год октябрь и март.

#### *Темы занятий на октябрь:*

1.Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.

2.Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля.

#### *Темы занятий на март:*

1.Запрещенные списки.

2.Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта (Дисквалификация).

Проведение теоретических занятий для тренеров групп ТЭ (4,5года обучения) 1 раз в год.

#### *Темы занятий на октябрь:*

1. Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.

2.Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля

Также тренеры участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике два раза в год.

### **3.9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.**

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на этапе ТЭ и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся, начиная тренировочного этапа, должны овладеть принятой в спортивном плавании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Также обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, а также сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий у спортсменов развивается способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на этапе ТЭ обучающиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем обучающиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучаают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся в группах ССМ и ВСМ могут составить комплексы упражнений для развития физических качеств, подобрать упражнения для совершенствования техники плавания. Занимающиеся в группах ТЭ, ССМ и ВСМ знают правила соревнований и систематически привлекаются к судейству соревнований, в роли судьи, старшего судьи, секретаря; могут организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ».**

#### ***Спортивный отбор***

Проблема отбора остается одной из самых важных для каждого вида спорта. Правильное ее решение обеспечивает развитие вида спорта и успехи спортсменов.

Спортивный отбор это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена

обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

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

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МБУДО СШОР №10 «Олимп» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовки основана на контрольно – переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в КСДЮСШОР.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность.

### ***Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта плавание***

Таблица №47

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

## ***4.2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ЛИЦА, ПРОХОДЯЩИГО СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, НА СЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП СПОРТИВНОУ ПОДГОТОВКИ***

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

#### **4.3 ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЯ.**

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в teste. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

**Оперативный контроль** используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

**Текущий контроль** направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Этапный контроль** связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

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

Таблица №47

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

	(не более 10,0 с)	(не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышенности	Наклон вперед стоя на возвышенности

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ  
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица №48

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед стоя на возвышенности	Наклон вперед стоя на возвышенности
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица №49

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 5,3 м)	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 4,5 м)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине ( не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине ( не менее 4 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 45 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 60 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица №50

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 7,5 м)	Бросок набивного мяча 1 кг ( не менее 5,3 м)
	Челночный бег 3х10 м	Челночный бег 3х10 м

	(не более 9,5 с)	(не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине ( не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине ( не менее 6 раз)
	Статическая сила при имитации гребка на сушке ( не менее 37 кг)	Статическая сила при имитации гребка на сушке ( не менее 37 кг)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 40 см)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не менее 45 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**4.4. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ,  
ТЕХНИЧЕСКОЙ, ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ  
СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
ТЕСТИРОВАНИЯ, МЕТОДАМ И ОРГАНИЗАЦИИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО  
ОБСЛЕДОВАНИЯ.**

Выпускниками спортивных школ являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам выдается свидетельство об окончании спортивной школы.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

На этапе начальной подготовки важнейшими критериями являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. На втором году занятия большую важность приобретают нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными критериями оценки являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья.

Прием детей в группы по этапам подготовки осуществляется на основании отборочных испытаний по каждому этапу спортивной подготовки .

Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки как для юношей так и для девушек.

Тренеры проверяют общефизическую и спортивно физическую готовность спортсмена и делают предложение о переводе ребенка на следующий этап спортивной подготовки или он подлежит отчислению.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по

приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

### ***Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования).***

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и включает следующие тесты:

**ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА** - проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы параллельно у стартовой линии. Прыжок выполняется одновременным толчком двух ног вперед (возможны маховые движения рук) с приземлением одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание поля руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах. В протоколе записывается лучший результат.

**НАКЛОН ВПЕРЁД** выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

**ОТЖИМАНИЯ (СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА).** Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

**БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ.** Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

**ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК** вперёд-назад над головой. Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

**ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 х 10 м.** Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

**ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ** выполняется из исходного положения: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

Для перевода обучающихся на следующий этап подготовки устанавливаются контрольно-переводные нормативы, отдельно для начинающих и квалифицированных спортсменов женского и мужского пола по следующим этапам подготовки.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ ЭТАПОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2-3 ГОДА (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)  
(ВИД СПОРТА – ПЛАВАНИЕ)**

	Виды тестирования (контрольные упражнения)	Юноши			Девушки		
		1-ой год	2-ой год	3-ий год	1-ой год	2-ой год	3-ий год
1	<b>БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА 1кг; м, стоя (три попытки, зачет по наилучшему результату)</b>	3,8 м.=3 балла 4,0м.=4 балла 4,2м.=5баллов	3,9 м.=3 балла 4,1м.=4 балла 4,3м.=5баллов	3,9 м.=3 балла 4,1м.=4 балла 4,3м.=5баллов	3,3м.=3 балла 3,5м.=4 балла 3,7м.=5 баллов	3,4м.=3 балла 3,6м.=4 балла 3,8м.=5 баллов	3,4м.=3 балла 3,6м.=4 балла 3,8м.=5 баллов
2	<b>ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3х10</b>	10,0 сек.=3 балла 9,8сек.=4 балла 9,6сек.=5баллов	9,8 сек.=3 балла 9,5сек.=4 балла 9,3сек.=5баллов	9,8 сек.=3 балла 9,5сек.=4 балла 9,3сек.=5баллов	10,5 сек.=3 балла 10,3 сек.=4 балла 10,1 сек.=5баллов	10,2 сек.=3 балла 10,0 сек.=4 балла 9,8 сек.=5баллов	10,2 сек.=3 балла 10,0 сек.=4 балла 9,8 сек.=5баллов
3	<b>ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК ВПЕРЕД-НАЗАД</b> (локти прямые, три попытки, зачет по наилучшему результату)	+	+	+	+	+	+
4	<b>НАКЛОН ВПЕРЕД</b> , стоя на возвышении (выполнить упражнение технически правильно)	до уровня стопы = 3 балла ниже уровня стопы, на длину пальцев = 4 балла ниже уровня стопы, на длину кисти = 5 баллов					
5	<b>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА</b> , см. (три попытки, зачет по наилучшему результату)	115-119=3 балла 120-129=4 балла 130-140=5баллов	130-139=3 балла 140-149=4 балла 150-160=5баллов	130-139=3 балла 140-149=4 балла 150-160=5баллов	110-114=3 балла 115-124=4 балла 125-135=5баллов	125-129=3 балла 135-144=4 балла 145-150=5баллов	125-129=3 балла 135-144=4 балла 145-150=5баллов
<b>Обязательная техническая программа</b>							
1	Скольжение на груди, м.	5 м.=3 балла 6м.=4 балла 7м.=5баллов	5 м.=3 балла 6м.=4 балла 7м.=5баллов	5 м.=3 балла 6м.=4 балла 7м.=5баллов	5 м.=3 балла 6м.=4 балла 7м.=5баллов	5 м.=3 балла 6м.=4 балла 7м.=5баллов	5 м.=3 балла 6м.=4 балла 7м.=5баллов
2	25 м вольный стиль	+			+		
3	25м на спине	+			+		
4	100м комплексное плавание (проплыть всю дистанцию технически правильно)		+	+		+	+
5	200м плавание по выбору (проплыть всю дистанцию технически правильно)	+	+	+	+	+	+
<b>Спортивные результаты</b>							
1	Участие в первенстве школы	+	+	+	+	+	+
2	Участие в первенстве г.о.Тольятти			+			+

200 любым способом по выбору

200 комплексное плавание технически правильно

Сумма баллов : 0-11 – контрольные нормативы не выполнены

Сумма баллов: 12-20 – контрольные нормативы выполнены

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ (ДЕВУШКИ)  
(ВИД СПОРТА – ПЛАВАНИЕ)**

		<b>1-ой год</b>	<b>2-ой год</b>	<b>3-ий год</b>	<b>4-ой год</b>	<b>5-ой год</b>
1	<b>БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА 1кг;</b> м, стоя (три попытки, зачет по наилучшему результату)	3,5 м.=3 балла 3,7м.=4 балла 3,9м.=5баллов	3,7 м.=3 балла 3,9м.=4 балла 4,1м.=5баллов	3,9 м.=3 балла 4,1м.=4 балла 4,3м.=5баллов	4,1м.=3 балла 4,3м.=4 балла 4,5м.=5 баллов	4,3м.=3 балла 4,5м.=4 балла 4,7м.=5 баллов
2	<b>ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3х10</b>	10,0 сек.=3 балла 9,8сек.=4 балла 9,6сек.=5баллов	9,8 сек.=3 балла 9,6сек.=4 балла 9,4сек.=5баллов	9,6 сек.=3 балла 9,4сек.=4 балла 9,2сек.=5баллов	9,4сек.=3 балла 9,2 сек.=4 балла 9,0 сек.=5баллов	9,2 сек.=3 балла 9,0 сек.=4 балла 8,8 сек.=5баллов
3	<b>ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК ВПЕРЕД-НАЗАД</b> (локти прямые, три попытки, зачет по наилучшему результату)	60см=3балла 50см=4балла 40см=5баллов	60см=3балла 50см=4балла 40см=5баллов	55см=3балла 45см=4балла 35см=5баллов	50см=3балла 40см=4балла 30см=5баллов	50см=3балла 40см=4балла 30см=5баллов
4	<b>НАКЛОН ВПЕРЕД</b> , стоя на возвышении (выполнить упражнения технически правильно)	до уровня стопы = 3 балла ниже уровня стопы, на длину пальцев = 4 балла ниже уровня стопы, на длину кисти = 5 баллов				
5	<b>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА</b> , см. (три попытки, зачет по наилучшему результату)	150-160=3 балла 161-170=4 балла 171-180=5баллов	165-175=3 балла 176-185=4 балла 186-195=5баллов	185-194=3 балла 195-204=4 балла 205-214=5баллов	195-204=3 балла 205-214=4 балла 215-224=5баллов	195-204=3 балла 204-214=4 балла 215-224=5баллов
6	<b>СГИБАНИЕ –РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА,</b> раз. (угол сгибания локтя не более 90 градусов)	4=3 балла 5=4 балла 6=5баллов	6=3 балла 8=4 балла 10=5баллов	12=3 балла 16=4 балла 19=5баллов	15=3 балла 18=4 балла 20=5баллов	15=3 балла 18=4 балла 20=5баллов

**Обязательная техническая программа**

1	100 м комплексное плавание	+	+			
2	400 м вольный стиль	+	+			
3	200м комплексное плавание			+	+	+
4	800м вольный стиль			+	+	+

**Спортивные результаты**

1	СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД на избранной дистанции	2-1 юн.	1 юн.-III	III-II	II-I	I-KMC
2	Участие в первенстве школы	+	+	+	+	+
3	Участие в первенстве г.о.Тольятти	+	+	+	+	+
4	Участие в первенстве Самарской области		+	+	+	+

Сумма баллов : 0-11 – контрольные нормативы не выполнены

Сумма баллов: 12-20 – контрольные нормативы выполнены

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ( ЮНОШИ)  
(ВИД СПОРТА – ПЛАВАНИЕ)**

<b>Виды тестирования (контрольные упражнения)</b>		<b>1-ой год</b>	<b>2-ой год</b>	<b>3-ий год</b>	<b>4-ой год</b>	<b>5-ой год</b>
<b>Общая физическая подготовка и специальная подготовка</b>						
1	<b>БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА 1кг; м, стоя (три попытки, зачет по наилучшему результату)</b>	4,0 м.=3 балла 4,2м.=4 балла 4,5м.=5баллов	4,2 м.=3 балла 4,5м.=4 балла 4,7м.=5баллов	4,4 м.=3 балла 4,6м.=4 балла 4,8м.=5баллов	4,6м.=3 балла 4,8м.=4 балла 5,0м.=5 баллов	4,8м.=3 балла 5,0м=4 балла 5,2м=5 баллов
2	<b>ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3х10</b>	9,5 сек.=3 балла 9,3сек.=4 балла 9,2сек.=5баллов	9,3 сек.=3 балла 9,1сек.=4 балла 8,9сек.=5баллов	9,1 сек.=3 балла 8,9сек.=4 балла 8,7сек.=5баллов	8,9сек.=3 балла 8,7 сек.=4 балла 8,5 сек.=5баллов	8,7 сек.=3 балла 8,5 сек.=4 балла 8,3 сек.=5баллов
3	<b>ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК ВПЕРЕД-НАЗАД</b> (локти прямые, три попытки, зачет по наилучшему результату)	60см=3балла 50см=4балла 40см=5баллов	60см=3балла 50см=4балла 40см=5баллов	55см=3балла 45см=4балла 35см=5баллов	50см=3балла 40см=4балла 30см=5баллов	50см=3балла 40см=4балла 30см=5баллов
4	<b>НАКЛОН ВПЕРЕД</b> , стоя на возвышении (выполнить упражнения технически правильно)					
5	<b>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА</b> , см. (три попытки, зачет по наилучшему результату)	140-150=3 балла 151-160=4 балла 161-170=5баллов	150-160=3 балла 161-170=4 балла 171-180=5баллов	165-175=3 балла 176-185=4 балла 186-195=5баллов	175-185=3 балла 186-195=4 балла 196-205=5баллов	175-185=3 балла 186-195=4 балла 196-205=5баллов
6	<b>СГИБАНИЕ –РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА</b> , раз. (угол сгибания локтя не более 90 градусов)	15-25=3 балла 26-40=4 балла свыше40=5баллов	26-40=3 балла 40-55=4 балла свыше55=5баллов	40-50=3 балла 50-60=4 балла свыше60=5баллов	50-60=3 балла 60-70=4 балла свыше70=5баллов	50-60=3 балла 60-70=4 балла свыше70=5баллов
1	100 м комплексное плавание	+	+			
2	400 м вольный стиль	+	+			
3	200м комплексное плавание			+	+	+
4	800м вольный стиль			+	+	+
1	<b>СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД</b> на избранной дистанции	2-1 юн.	1юн.-III	III-II	II-I	I-KMC
2	Участие в первенстве школы	+	+	+	+	+
3	Участие в первенстве г.о.Тольятти	+	+	+	+	+
4	Участие в первенстве Самарской области		+	+	+	+

Сумма баллов : 0-11 – контрольные нормативы не выполнены

Сумма баллов: 12-20 – контрольные нормативы выполнены

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
(ВИД СПОРТА – ПЛАВАНИЕ)**

	Виды тестирования (контрольные упражнения)	Юноши			Девушки		
		1-ой год	2-ой год	3-ий год	1-ой год	2-ой год	3-ий год
1	<b>БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА 1кг;</b> м, стоя (три попытки, зачет по наилучшему результату)	7,0 м.=3 балла 7,5м.=4 балла 8,0м.=5баллов	8,5 м.=3 балла 9,0м.=4 балла 9,5м.=5баллов	8,5 м.=3 балла 9,0 м.=4 балла 9,5 м.=5баллов	6,5м.=3 балла 7,0м.=4 балла 7,5м.=5 баллов	7,5м.=3 балла 8,0м=4 балла 8,5м=5 баллов	7,5м.=3 балла 8,0м=4 балла 8,5м=5 баллов
2	<b>ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3х10</b>	9,0 сек.=3 балла 8,8сек.=4 балла 8,5сек.=5баллов	8,5 сек.=3 балла 8,2сек.=4 балла 8,0сек.=5баллов	8,5сек.=3 балла 8,2сек.=4 балла 8,0сек.=5баллов	9,5 сек.=3 балла 19,2 сек.=4 балла 19,0 сек.=5баллов	8,8 сек.=3 балла 8,5 сек.=4 балла 8,2 сек.=5баллов	8,8 сек.=3 балла 8,5 сек.=4 балла 8,2 сек.=5баллов
3	<b>ВЫКРУТ ПРЯМЫХ РУК ВПЕРЕД-НАЗАД</b> (локти прямые, три попытки, зачет по наилучшему результату)	50см=3балла 40см=4балла 30см=5баллов	45см=3балла 40см=4балла 35см=5баллов	45см=3балла 40см=4балла 35см=5баллов	50см=3балла 45см=4балла 40см=5баллов	45см=3балла 40см=4балла 35см=5баллов	45см=3балла 40см=4балла 35см=5баллов
4	<b>НАКЛОН ВПЕРЕД,</b> стоя на возвышении (выполнить упражнения технически правильно)	до уровня стопы = 3 балла ниже уровня стопы, на длину пальцев = 4 балла ниже уровня стопы, на длину кисти = 5 баллов					
5	<b>ПРИЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА,</b> см. (три попытки, зачет по наилучшему результату)	185-189=3 балла 190-194=4 балла 195 и выше=5бал.	195-199=3 балла 200-204=4 балла 205 и выше=5бал.	195-199=3 балла 200-204=4 балла 205 и выше=5бал.	175-179=3 балла 180-184=4 балла 185 и выше=5бал.	185-189=3 балла 190-194=4 балла 195 и выше=5бал.	185-189=3 балла 190-194=4 балла 195 и выше=5бал.
	<b>ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ,</b> раз. (три попытки, зачет по наилучшему результату)	5 м.=3 балла 6м.=4 балла 8м.=5баллов	6 м.=3 балла 9м.=4 балла 12м.=5баллов	6 м.=3 балла 9м.=4 балла 12м.=5баллов	5 м.=3 балла 6м.=4 балла 8м.=5баллов	6 м.=3 балла 9м.=4 балла 12м.=5баллов	6 м.=3 балла 9м.=4 балла 12м.=5баллов
<b>Обязательная техническая программа</b>							
1	Скольжение на груди, м.	10 м.=3 балла 11м.=4 балла 12м.=5баллов	11 м.=3 балла 12м.=4 балла 13м.=5баллов	11 м.=3 балла 12м.=4 балла 13м.=5баллов	10 м.=3 балла 11м.=4 балла 12м.=5баллов	11 м.=3 балла 12м.=4 балла 13м.=5баллов	11 м.=3 балла 12м.=4 балла 13м.=5баллов
2	Время скольжения 9м;сек	7,0 сек.=3 балла 6,7 сек.=4 балла 6,5 сек.=5баллов	6,7 сек.=3 балла 6,5 сек.=4 балла 6,3 сек.=5баллов	6,7 сек.=3 балла 6,5 сек.=4 балла 6,3 сек.=5баллов	7,3 сек.=3 балла 7,0 сек.=4 балла 6,7сек.=5баллов	7,0 сек.=3 балла 6,8 сек.=4 балла 6,6 сек.=5баллов	6,7 сек.=3 балла 6,5 сек.=4 балла 6,3сек.=5баллов
3	Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+	+	+	+
<b>Спортивные результаты</b>							
1	Участие в первенстве г.о.Тольятти	+	+	+	+	+	+
2	Участие во всероссийских и международных соревнованиях			+			+
3	Спортивный разряд на избранной дистанции	KMC	KMC	KMC,MC	KMC	KMC	KMC,MC

Сумма баллов : 0-23 – контрольные нормативы не выполнены

Сумма баллов: 24-40 – контрольные нормативы выполнены

## ***Методы и организация медико-биологического обследования***

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

## **V. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРОВ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ.**

### ***Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:***

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

- на этапе начальной подготовки
- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
- наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

***Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:***

- наличие бассейна 25 м или 50 м;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; - обеспечение спортивной экипировкой; - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание (приказ Минспорта России от 19.01.2018 №41).
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325).
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".
5. Всероссийский реестр видов спорта.
6. Единая всероссийская спортивная классификация.
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, «Советский спорт», 2004 г.
- 10.Плавание. - Булгакова Н.Ж. М.: Физкультура и спорт, 1999.
11. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 12.Спортивная медицина: Дубровский В.ИУчебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
- 13.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
14. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н. Платонова. -Киев: Олимпийская литература, 2000.
15. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. - М, Физкультура и спорт, 2001.
16. Интернет ресурсы: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru), [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru), [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) , [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru), [www.olimptlt.ru](http://www.olimptlt.ru).

## VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

№ п/п	Мероприятие	Дата	Место проведения
<b>Муниципальные соревнования</b>			
1	Открытое первенство г.о.Тольятти по плаванию (стайерские дистанции)	январь	г.Тольятти
2	Открытое весеннее первенство г.о.Тольятти по плаванию	апрель	г.Тольятти
3	Открытый чемпионат и первенство г.о.Тольятти по плаванию	июнь	г.Тольятти
4	Открытое осенне первенство г.о.Тольятти по плаванию	октябрь	г.Тольятти
5	Открытый зимний чемпионат и первенство г.о.Тольятти по плаванию	декабрь	г.Тольятти
<b>Областные соревнования</b>			
1	Первенство Самарской области «Веселый дельфин»	согласно календарного плана мероприятий по плаванию РОО ФПСО	г.Самара
2	Первенство Самарской области	согласно календарного плана мероприятий по плаванию РОО ФПСО	г.Самара
3	Кубок Самарской области по плаванию	согласно календарного плана мероприятий по плаванию РОО ФПСО	г.Самара
4	Открытые соревнования Самарской области среди детей младшего школьного возраста по плаванию	согласно календарного плана мероприятий по плаванию РОО ФПСО	г.Самара
5	Открытые соревнования Самарской области по плаванию	согласно календарного плана мероприятий по плаванию РОО ФПСО	г.Самара
6	Чемпионат Самарской области по плаванию	согласно календарного плана мероприятий по плаванию РОО ФПСО	г.Самара
<b>Всероссийские соревнования</b>			
1	Открытые Чемпионаты и Первенства федеральных округов РФ	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению
2	Отборочные соревнования в субъектах РФ	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению
3	Первенство России среди юниоров (50 м)	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению
4	Чемпионат России (50 м)	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению
5	Всероссийский детский фестиваль по плаванию «Веселый дельфин» (50 м)	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению

6	Кубок России (50 м)	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению
7	Всероссийские юношеские соревнования по плаванию (50 м)	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению
8	Всероссийские соревнования по плаванию «На призы трехкратного Олимпийского чемпиона Евгения Садового»	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению
9	Открытые Чемпионаты и Первенства федеральных округов РФ	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению
10	Чемпионат России (25м)	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению
11	Всероссийские соревнования по плаванию среди юношей и девушек (25 м)	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению
12	Открытые Чемпионаты и Первенства городов России	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению
13	Летняя Спартакиада учащихся	согласно календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации плавания	по назначению

#### **Международные соревнования**

1	Первенство и Чемпионат Европы	согласно Единого календарного плана всероссийских мероприятий	по назначению
2	Кубки Мира	согласно Единого календарного плана всероссийских мероприятий	по назначению
3	Первенство и Чемпионат Мира	согласно Единого календарного плана всероссийских мероприятий	по назначению
4	Универсиада	согласно Единого календарного плана всероссийских мероприятий	по назначению
5	Олимпиада	согласно Единого календарного плана всероссийских мероприятий	по назначению

