

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное учреждение Калужской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ КО «СШОР «Труд»

_____ Р.В. Коптеев

« » 2017 г.

Программа

спортивной подготовки по плаванию.

(новая редакция)

Разработана на основе приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.04.2013
№164 « Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта плавание»

срок реализации - бессрочно

Разработчик: тренер СШОР «Труд» Ларионова Л.Ю.

Рецензенты: зам директора СШОР «Труд» Клинушкина Н.В.,

тренер СШОР «Труд» Грибанова Е.А.

Принято/рассмотрено тренерским советом

Протокол № от « » 2017 г.

Калуга 2017

Оглавление

№	Пояснительная записка	4
1	Нормативная часть	9
1.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
1.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по плаванию	11
1.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности по плаванию	12
1.4	Режим тренировочной работы	13
1.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	14
1.6	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	15
1.7	Объем соревновательной деятельности	16
1.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
1.9	Обеспечение спортивной экипировкой	19
1.10	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	20
1.11	Объем индивидуальной спортивной подготовки	20
1.12	Структура основного (годового) макроцикла	21
2	Методическая часть	23
2.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	23
2.2	Требования техники безопасности, профилактика травматизма	24
2.3	Рекомендуемые объёмы тренировочной и соревновательной нагрузки	24
2.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов	25
2.5	Планирование спортивной подготовки	27
2.6	Требование к организации и проведению врачебно-педагогического контроля	30
2.7	Программный материал для практических занятий	31
2.8	Теоретическая подготовка	38
2.9	Рекомендации по организации психологической подготовки	40
2.10	План применения восстановительных средств	41
2.11	План антидопинговых мероприятий	45
2.12	План инструкторской и судейской практики	47
2.13	Организация и участие в тренировочных мероприятиях	48
3	Система контроля и зачетные требования	50
3.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	50
3.2	Влияние физических качеств и телосложения на результативность	51
3.3	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	51
3.4	Виды контроля спортивной подготовки	52
3.5	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей	53

	физической подготовленности, организация тестирования медико-биологического обследования	
3.6	Тестирование технико-тактической подготовки	56
3.7	Нормативы общей и специальной физической подготовки	57
4	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки	59
5	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре	59
5.1	Требования к кадровому составу	59
6	Перечень информационного обеспечения	60
6.1	Используемая литература	60
6.2	Интернет-ресурсы	60
6.3	Аудиовизуальные средства	60
7	Календарный план отделения плавания	61
8	Приложения	62

Пояснительная записка.

Программа спортивной подготовки по плаванию (далее - Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание приказ № 41 Минспорта России от 19 января 2018г.

Плавание - жизненно необходимый навык, связанный с освоением водной среды и умением передвигаться в ней. Все движения пловца выполняются в условиях гидростатической невесомости при горизонтальном безопорном положении тела, когда позвоночник не ощущает давления массы тела. Занятия плаванием и изучение техники спортивных способов плавания гармонично развивают все мышцы тела, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Спортивное плавание - вид спорта или дисциплина, заключающаяся в преодолении пловцом за наименьшее время различных дистанций.

Техника спортивных способов плавания является уникальным средством коррекции и тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека. Она отличается высокой экономичностью движений, что достигается за счет горизонтального положения тела, ритмичного чередования напряжения и расслабления работающих мышц, а также ритмичного и глубокого дыхания.

Соревнования по плаванию входят в программу всех крупнейших международных и внутренних соревнований различных государств мира.

По количеству разыгрываемых олимпийских медалей спортивное плавание уступает лишь легкой атлетике. Медали разыгрываются среди мужчин и женщин по следующим дисциплинам:

Плавание	007	000	1	6	1	1	Я	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
								вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
								вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 200 м (бассейн 25 м)	007	061	1	8	1	1	Я
								вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
								вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
								вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
								вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
								на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
								на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
								на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
								на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
								на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
								на спине 200 м	007	035	1	8	1	1	Я

								эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная	007	062	1	8	1	1	Л
								эстафета 4x50 м - вольный стиль - смешанная (бассейн 25 м)	007	029	1	8	1	1	Л
								эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
								эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная	007	063	1	8	1	1	Л
								эстафета 4x50 м - комбинированная - смешанная (бассейн 25 м)	007	054	1	8	1	1	Л
								эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
								эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
								эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я
								эстафета 4x100 м - комбинированная - смешанная	007	056	1	6	1	1	Я

Программа спортивной подготовки по плаванию разработана для детей, подростков, молодежи, и рассчитана на многолетний процесс.

Возраст для зачисления на Программу спортивной подготовки -7 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Цель данной программы – создание условий для достижения лицами, проходящими спортивную подготовку (занимающимися, спортсменами) максимально возможного уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, а также участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, обусловленных спецификой вида спорта плавание и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, 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.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в плавании;
- совершенствование техники и тактики плавания;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;

- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России по плаванию;
- профилактика проявлений асоциального поведения среди занимающихся;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пловцов на этапах спортивной полготовки: начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основные критерии выполнения программных требований:

Этап начальной подготовки:

- освоение широкого круга двигательных умений и навыков;
- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание на тренировочный этап.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- уровень спортивной мотивации;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства:

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд Калужской области, России.

Выполнение данной программы обеспечивается совместными действиями администрации, инструкторов-методистов, тренеров по плаванию, медицинских работников и самих лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный процесс рассчитан на **52 недели** в условиях СШОР с учётом участия занимающихся в тренировочных сборах и соревнованиях.

Настоящая программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
 - пояснительную записку;
 - нормативная часть;
 - методическая часть;
 - систему контроля и зачетные требования;
 - перечень информационного обеспечения;
 - план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
- Многолетняя подготовка занимающихся разделяется на этапы:
- этап начальной подготовки-до3 лет;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации)-до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства –без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Срок прохождения Программы – без ограничений, с учетом достижения высоких стабильных спортивных результатов при выступлении в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Основными пользователями программы по плаванию являются тренеры спортивной школы олимпийского резерва, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы; а также инструкторы-методисты и медицинские работники, отвечающие в пределах своей компетенции за качество проводимой работы.

1.Нормативная часть.

При разработке программы спортивной подготовки по плаванию были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 №41;

Устав Государственного автономного учреждения Калужской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»;

Всероссийский реестр видов спорта;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г №999;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014

Нормативная часть программы содержит:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;

-соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки;

-планируемые показатели соревновательной деятельности;

-режим тренировочной работы;

-медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

-нормативы максимального объема тренировочной нагрузки;

-объём соревновательной деятельности;

-требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

-требования к количественному и качественному составу групп;

-структура основного (годового) макроцикла.

Программа обеспечивает строгую последовательность подготовки спортсменов от этапа начальной подготовки до спортсменов высокого класса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление в спортивную школу на программу спортивной подготовки происходит в соответствии с Правилами приема «СШОР «Труд»; 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 необходимо предоставить следующие документы:

-заявление о приеме;

-согласие на обработку персональных данных;

-фото;

-копии свидетельства о рождении или паспорт;

-медицинское заключение об отсутствии противопоказаний.

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

1.1. 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 плаванию

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3 года	7	14-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	9	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	4-7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	2-4

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по плаванию

Таблица №2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по плаванию

Таблица №3

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10 - 12	9 - 10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6 - 8	6 - 8
Основные	-	-	2-3	3-4	5 - 6	12 - 14

1.4. Режим тренировочной работы.

Годовой объём работы рассчитывается на 52 недели в условиях СШОР с учётом участия занимающихся в тренировочных сборах.

Режим тренировочной работы предусматривает освоение программы по: общей и специальной физической подготовке; технической подготовке; тактической подготовке; психологической подготовке, теоретической подготовке, а также медицинский контроль, восстановительные мероприятия; контрольные испытания; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Таблица №4

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка	171	200	313	327	230	209
2	Специальная физическая подготовка	65	126	204	327	698	894
3	Специальная подготовка (техническая)	60	112	131	248	271	228
4	Тактическая, психологическая подготовка	-	-	20	36	60	98
5	Теоретическая подготовка	6	12	16	16	14	14
6	Участие в соревнованиях	3	8	14	42	57	81
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	10	10	8
8	Контрольно-переводные испытания, тестирования	3	4	8	8	8	8
9	Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия	4	6	18	26	52	60
10	Работа по индивидуальным планам	-	-	-	-	56	64
Общее кол-во часов		312	468	728	1040	1456	1664

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица №5

требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
возраст	с 7 лет	с 9 лет	с 12 лет	с 14 лет

На этап начальной подготовки зачисляются лица от 7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа -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 тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- начальное обучение технике плавания;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков плавания;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки совершенствования спортивного мастерства и выполнивших норматив мастера спорта России. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

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

1.6. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №6

этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	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	5	7	9	14	14
общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
общее количество тренировок в год	156	260	364	468	728	728

1.7. Объем соревновательной деятельности (час.)

Таблица №8

Виды соревновательной деятельности	Этапы 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		
Соревнования	3	8	14	42	57	81
Тестирование	3	4	8	8	8	8

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная школа для прохождения спортивной подготовки по Программе предоставляет:

- большой и малый бассейн;
- стадион,
- тренажерный зал,
- легкоатлетический зал,
- сауна, раздевалки, душевые,
- медицинский кабинет

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудовании и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	200
3.	Доска информационная	штук	4
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	140
6.	Мяч ватерпольный	штук	4
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	200
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	50
9.	Свисток	штук	6
10.	Секундомер	штук	11
11.	Скамейки гимнастические	штук	24
12.	Стенка гимнастическая	штук	10
13.	Дорожка беговая	штук	4
14.	Тренажер многофункциональный	штук	1
15.	Тумбы стартовые	штук	6
16.	Крепление для старта на спине	штук	6
17.	Робот-пылесос для бассейна	штук	1
18.	Термометр для воды	штук	2
19.	Контактные элементы	штук	3
20.	Ласты	пар	20
21.	Ласты для брасса	пар	10
22.	Акватренер с поясом	штук	10

23.	Дыхательный тренажер	штук	40
24.	Эспандер гребной для пловцов	штук	10
25.	Дорожки разделительные	штук	5
26.	Тренажёр гребной dry training 3.6кг, 6.3кг,10.8кг,14.1кг,15.4кг.	штук	10
27.	Надувная степ-платформа	штук	5
28.	Тренажёр Хютеля-Мартенса	штук	1
29.	Тренажёр максимальной нагрузки, имитирующий состояние пловца	штук	1
30.	Силовой блок к тренажёру максимальной нагрузки	штук	1
31.	Гантели 1кг	пар	24
32.	Гантели 1.5кг	пар	24
33.	Гантели 2кг	пар	24
34.	Гантели 2.7кг	пар	24
35.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	5
36.	Шорты тормозные	штук	10
37.	Флажки разметочные (сигнальные) гирлянда	штук	2

1.9. Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица №10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	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 (шлёпанцы)	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
10.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Обувь спортивная (кроссовки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

1.10. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Таблица №11

Этап спортивной подготовки		Оптимальное количество человек в группе	Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
НП	до 1 года	15	нормативы ОФП,
	свыше года	15	Нормативы ОФП, юн.р.
ТЭ	1 год	12	юн.р
	2 год	12	1 юн.р.-50% III
	3 год	12	III-50% II
	4 год	10	II
	5 год	10	II-50% I
ССМ	бессрочно	(min1) 4-7	КМС, подтверждение КМС
ВВС	бессрочно	(min1) 2-4	МС, МСМК

1.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье. При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и сложность выполнения упражнений;

б) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются: — нагрузка в предыдущих занятиях; — степень восстановления после предыдущих занятий. После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

1.12. Структура основного (годичного) макроцикла.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (подготовительный период)-(соревновательный период)-(переходный период)

Структура основного макроцикла.

периоды	этапы	Структура этапа
1.Подготовительный	общеподготовительный	1-й-втягивающий мезоцикл=2-3 микроцикла 2-й-базовый мезоцикл=3-6 микроцикла
	Специально-подготовительный	2-3 мезоцикла
2.Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
3.Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы-создание прочного фундамента(общего и специального)подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участия в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств, характерных для данного вида спорта.

Формой организации занятий является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененно-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод. В группах начальной подготовки третьего года с ростом общего объема работы выделяется два периода: подготовительный и соревновательный.

Планирование работы в тренировочных группах первого года подготовки предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго и третьего года подготовки. На базовом этапе подготовительного периода, объемы ОФП и СФП превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП. Рекомендуется на специальном этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования

рекомендуются проводить в конце спортивного сезона. Планирование работы с тренировочными группами свыше трех лет может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию.

Микроцикл—это относительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило не больше недели. Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. По направленности микроциклы бывают такие: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, реаклиматизационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл — система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включают от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл—это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупное соревнование или группу соревнований. Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми.

В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства и умения соревноваться. В связи с этим увеличивается число соревнований. Характерной особенностью планирования подготовки в этих группах является трех цикловая периодизация подготовки.

Подготовительный период (сентябрь - октябрь);

1-й соревновательный период (конец октября – начало ноября);

подготовительный – декабрь – январь;

2-й соревновательный период – февраль – март; подготовительный – апрель – май;

3- й соревновательный период – июнь – начало июля,

переходный – конец июля – август. В зависимости от календаря соревнований сроки периодов изменяются.

Занятия в тренировочных группах 3, 4, 5 годов подготовки соответствует этапу углубленной специализированной подготовки юных спортсменов. Соответственно основным задачам этапа особое внимание уделяется специальной физической подготовке. В отличие от предыдущих этапов годичный план подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства предусматривает двух-трехцикловую периодизацию тренировочного процесса (в соответствии с календарем соревнований).

Календарь соревнований, как правило, имеет два основных соревновательных периода: первый - зимний (февраль-март) и второй – летний (май-июль). Подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства отличается от подготовки в тренировочных группах повышением годовых объемов технической подготовки, индивидуализацией подготовки спортсменов.

2. Методическая часть.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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

Для реализации этой цели необходимо:

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

Многолетняя подготовка-единый 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, методов тренировки;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения и др.);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения пловца.

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести

кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вращивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

2.2. Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах, бассейнах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся СШОР с правилами безопасности при проведении занятий в бассейнах, залах, правилами пользования спортивным инвентарем.

Направления профилактики травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований в бассейне:

1. Правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований.
2. Соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и соревнований.
3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

2.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица №12

Объём нагрузки	Этапы 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		
Тренировочная нагрузка	306	456	706	990	1391	1575
Соревновательная нагрузка	6	12	22	50	65	89

2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Распределение времени на основные виды спортивной подготовки по годам прохождения спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок, и, следовательно, результатов в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Этап начальной подготовки

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. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. 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.

Тренировочный этап

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 переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;
- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений;
- 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.

Задачи подготовки девочек и мальчиков (возраст 10-11 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.);
- развития быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

-развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40%) от максимального)сопротивления;

-развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

-развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.
Задачи подготовки девочек (возраст 12 лет) и мальчиков (возраст 13 лет)

-развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;

-развитие общей выносливости посредством спортивных игр, лыжной подготовки, бега, гребли и других средств, не связанных с плавательными движениями;

-воспитание экономичности, лёгкости и вариантности движений в основных способах плавания;

-формирование движений, свойственных пловцам высокого класса, не связанных с проявлением специфической силы;

-развитие силовой выносливости преимущественно средствами из других видов спорта;

-развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;

-выявление предрасположенности к спринтерской или стайерской специализации.

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

-развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;

-развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

-совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам);

-развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

-воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;

-развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50м.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста

-развитие общей и скоростной выносливости на средних 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 50м;

-выбор узкой специализации;

-воспитание бойцовских качеств и умений тактической борьбы на основной дистанции.

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 качеств с помощью специальных упражнений на суше и воде;
- развитие общей выносливости посредством плавания во 2-4-й зонах интенсивности;
- развитие скоростной выносливости на основной и дополнительных дистанциях;
- адаптация к нагрузкам высокой интенсивности.

Задачи подготовки для юношей 16-летнего возраста

- развитие специальной 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 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.

2.5. Планирование спортивной подготовки

Годичные макроциклы

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 суше.

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 суше: 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 годового 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 предшествующего 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 суше. 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 годовом 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.

2.6. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- бег на 30м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине из виса хватом сверху;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимание»);
- бег 600-1000м;
- челночный бег 3х10м;
- бросок набивного мяча.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. В плавании необходимо регистрировать параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка-ОФП, специальная физическая подготовка СФП, соревновательная подготовка, тактическая подготовка-ТП); время и объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчета пульсовых ударов области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд./мин.)	направленность
100-130	аэробная (восстановительная)
140-170	аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

интенсивность	ЧСС уд./10с.	уд./мин
максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5 мин.отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха-в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:
 $R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10
плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

Врачебный контроль предусматривает:

- диспансерное обследование 2-4 раза в год,
- дополнительные медосмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы,
- санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарём, одеждой, обувью и др.,
- контроль за средствами восстановления.

2.7. Программный материал для практических занятий.

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты стоя и в ходьбе; то же с помощью рук.
2. Движения руками: одновременные, поочередные в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, стоя на месте и в ходьбе.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение из упора стоя в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом от опоры.

2. Упражнения для мышц туловища:

1. Наклон вперед, назад, в стороны.
2. Повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног.
3. Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

3. Упражнения для мышц ног:

1. В положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой; круговые движения в суставах.
2. Выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками.
3. Переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.
4. Подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с набивными мячами:

Выполняются индивидуально, в парах и группах; вес мяча девочки- до 3 кг, мальчики- до 5 кг.

1. Из о.с. наклоны, повороты, вращения туловища с мячом в руках.
2. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной из положения, стоя и сидя.
3. Подскоки и прыжки с мячом в руках и между ногами.
4. Лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову.
5. Лежа на животе. Броски от груди двумя руками; подъем ног с мячом.
6. Перебрасывание мяча на бегу, борьба за мяч.

2. Упражнения со скакалкой:

1. Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.
2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.
3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
4. Беговые упражнения со скакалкой.

3. Упражнения с отягощениями:

(гантели, блины, набивные мячи)

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы, вращения, броски, используя различные отягощения.
2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, используя различные отягощения.
3. Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями.
4. Полуприседы и приседы с блинами различного веса.
5. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

4. Упражнения с партнером:

1. Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения, сидя спиной.
2. Упражнение, в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.
3. Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.
4. Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.
5. Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса.

Упражнения на гимнастических снарядах:

(гимнастической стенке, перекладине, коне, козле)

1. Висы, лазания. Подтягивания, подъем согнутых и прямых ног, вращения ног.
2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы, соскоки.
3. Простые и опорные прыжки через козла и коня с мостика в длину и высоту; запрыгивания и спрыгивания со снарядов на одну и две ноги.

Акробатические упражнения:

1. Перекаты; кувырки вперед, назад, боком; длинные кувырки.
2. Стойка на лопатках, голове и руках.
3. «Мост» из положения, лежа на спине; вставание на «мост» наклон назад с помощью партнера; вставание с «моста».

Упражнения на расслабление мышц:

1. Встряхивание рук и ног из различных и.п.- стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.
2. Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние.
3. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

Спортивные игры и другие виды спорта:

Двусторонние игры в футбол, баскетбол, волейбол и пионербол, бадминтон по упрощенным правилам, а также лыжная подготовка, гребля, водное поло.

Специальная физическая подготовка

Анализируя технику спортивных способов плавания, необходимо направлено развивать группы мышц, обеспечивающих технику выполнения движений. В кроле на груди и на спине – двуглавая и трёхглавая мышца плеча, широчайшая спины, большая грудная, дельтовидная – задняя часть, большая круглая. В брассе – двух и четырёхглавая бедра, икроножная,

большая ягодичная, дельтовидная – передняя часть, широчайшая спины. В баттерфляе – прямая мышца живота, трапециевидная, двух и трёхглавая плеча, большая грудная, широчайшая спины, дельтовидная – задняя часть, большая круглая мышца.

У плавающих на спине достижение результата связано с большой длиной тела, с подвижностью в плечевом и голеностопном суставах, с силовыми показателями рук. У плавающих баттерфляем – от веса, высоты стопы, обхвата груди-плеча, подвижности плечевых, голеностопных суставов, силовыми показателями дельтовидного сечения плеча, бедра. У брассистов – от подвижности в коленном, голеностопном суставах, обхвата бедра, длины плеча, но отрицательно с шириной плеч. У комплексистов – от подвижности голеностопного, коленного, плечевого суставов, длины тела, бедра, отношения ширины таза к росту. Они, как правило, имеют длинные и сильные руки.

При комплексной направленности тренировки оптимальным будет время, затраченное на развитие скоростно-силовых качеств – 40%, силовых – 20%, общей выносливости – 20%, скоростных – 10%, гибкости – 10% от общего времени проведения занятий на суше. Скоростно-силовые качества мышцы развиваются в упражнениях с большой величиной сопротивления, высокой скоростью движений и небольшим количеством повторений. Мышечная выносливость развивается при выполнении упражнений со средней величиной отягощений, средней скоростью и большим количеством повторений. Прирост максимальной силы мышц происходит эффективнее под влиянием упражнений с большой величиной сопротивления, маленькой скоростью движений и небольшим количеством повторений. Большие тренировочные нагрузки в плавании не следует вводить перед очередными соревнованиями за 5-7 дней и после их проведения первые 3-4 дня для улучшения условий восстановления.

При комплексных тренировках на суше нагрузки, в пределах данного комплекса, можно варьировать за счёт смены режима работы (сокращения или увеличения интервалов отдыха, изменения темпа движений, отягощений или количества повторений и т.д.) Причём сочетание работы и отдыха в каждом упражнении предлагается осуществлять в режиме 1-ой минуты.

Время, затраченное на выполнение упражнений и отдых, распределяется в соответствии с микроциклом. В установочном микроцикле – 40 секунд работы, 20 секунд отдыха. Во втягивающем – 50 секунд работы, 10 секунд отдыха. В ударном – 45 секунд работы, 15 секунд отдыха. В предсоревновательном – 30 секунд работы, 30 секунд отдыха. В период установочного мезоцикла, задача которого заложить фундамент общей подготовленности, направленность силовой подготовки имеет развивающий характер. В следующем за ним втягивающем мезоцикле, направленность силовой подготовки сохраняется, но нагрузка постепенно повышается. В третьем, ударном мезоцикле, главная цель которого создать фундамент для последующего роста результатов, решаются задачи выведения пловца на новый уровень силовой подготовленности. В последующих предсоревновательных периодах решаются задачи реализации накопленного силового потенциала в структуре соревновательного упражнения.

КРОЛЬ на спине и на груди

1-й комплекс

1. Разминка
2. Жим штанги лёжа от груди
3. Жим штанги стоя узким хватом из-за головы (трёхглавая плеча)
4. Тяга штанги в наклоне от пола к груди
5. Руками – имитация движений кролем на спине и на груди с отягощениями
6. Вис на перекладине – поднимание ног до касания перекладины ступнями
7. Лёжа на спине разводка рук с гантелями в стороны
8. Жим штанги стоя из-за головы (дельтовидная мышца)
9. Движения кролем на спине с использованием тренажёра Хюттеля
10. Подтягивание на перекладине
11. Приседания со штангой
12. Стоя, штанга за спиной, движение прямых рук вверх до упора
13. Стоя, штанга перед собой, сгибание и разгибание рук до уровня груди
14. Сгибание и разгибание кистей со штангой
15. Упражнения на гибкость суставов

2-й комплекс

1. Разминка
2. Приседания со штангой
3. Жим штанги лёжа от груди
4. Разводка рук с отягощением в наклоне
5. Лёжа на спине движения полусогнутыми руками штанги из-за головы до уровня груди.
6. Руками – имитация движений кролем на спине и на груди с отягощением
7. Отжимание от пола
8. Вис на перекладине – поднимание ног до касания перекладины ступнями
9. Отжимание на скамье сидя (трёхглавая плеча)
10. Жим гантелей в наклоне (широчайшая спины)
11. Подтягивание на перекладине обратным узким хватом
12. Попеременное движение руками кролем на груди и на спине с использованием двух устройств Хюттеля
13. Сгибание и разгибание кистей со штангой
14. Жим штанги стоя узким хватом из-за головы (трёхглавая плеча)
15. Упражнения на гибкость суставов

БРАСС

1-й комплекс

1. Жим штанги стоя от груди вверх
2. Приседания со штангой
3. Стоя, штанга перед собой, сгибание и разгибание рук
4. Лёжа на груди на лежаке подтягивание и удержание штанги
5. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа на максимальную высоту
6. Поднимание гантелей перед собой до уровня груди
7. Вис на перекладине – поднимание ног до касания перекладины ступнями
8. Отжимания от пола
9. Руками – имитация движений брассом с отягощениями
10. Подтягивание на перекладине широким хватом
11. На скамье (лёжа на спине или на груди) поднимание ног с мячом, удержание мяча ногами.
12. Движение руками брассом с использованием тренажёра Хюттеля
13. Попеременное сгибание и разгибание стоя рук с гантелями
14. Упражнения на гибкость суставов

2-й комплекс

1. Разминка
2. Жим штанги лёжа от груди
3. Жим штанги стоя от груди вверх
4. Многократные прыжки с места в длину
5. Жим штанги в наклоне от пола к груди
6. Руками – имитация движений брассом с отягощениями
7. Приседания со штангой
8. Движения руками брассом с использованием тренажёра Хюттеля
9. Подтягивание на перекладине обратным узким хватом
10. Лёжа на спине одновременное поднятие туловища и ног вверх
11. Выпрыгивание вверх на максимальную высоту
12. Тяга штанги стоя узким хватом к подбородку
13. Стоя, штанга на плечах, вставание на носочки
14. Стоя, штанга перед собой, сгибание и разгибание рук
15. Подтягивание на перекладине
16. Упражнения на гибкость суставов

БАТТЕРФЛЯЙ

1-й комплекс

1. Разминка
2. Подтягивание на перекладине широким хватом
3. Приседание со штангой
4. Поднятие туловища сидя на скамье (мышцы пресса)
5. Жим штанги лёжа от груди
6. Стоя, руки с гантелями вдоль тела, вращения плечами
7. Руками – имитация движений баттерфляем с отягощениями
8. Жим штанги из-за головы (дельтовидная мышца)
9. Вис на перекладине, шведской стенке – удержание ног углом
10. Разводка рук с гантелями в стороны в наклоне
11. Движения руками баттерфляем с использованием тренажёра Хюттеля
12. Стоя, наклоны со штангой на плечах
13. В положении лёжа поднятие штанги согнутыми руками, не отрывая локтей от мата, из-за головы до уровня груди
14. Лёжа на спине, одновременное поднятие туловища и ног вверх
15. Стоя, штанга перед собой, сгибание и разгибание рук
16. Круговые движения вперёд-назад прямых рук с отягощением
17. Жим штанги стоя узким хватом из-за головы (трёхглавая плеча)
18. Упражнения на гибкость суставов

2-й комплекс

1. Разминка
2. Жим штанги лёжа от груди
3. Отжимание на скамье в положении сидя (трёхглавая плеча)
4. Лёжа на спине, одновременное поднятие туловища и ног вверх
5. Подтягивание на перекладине обратным узким хватом
6. Руками – имитация движений баттерфляем с отягощениями
7. Тяга штанги в наклоне от пола к груди
8. Стоя, штанга за спиной, поднятие прямых рук вверх до упора
9. Вис на шведской стенке, поднятие согнутых ног к груди
10. Тяга штанги стоя узким хватом к подбородку

11. Лёжа на бёдрах на лежаче, поднимание туловища
12. Лёжа на спине, поднимание туловища с поворотами
13. В положении лёжа поднимание штанги согнутыми руками, не отрывая локтей от мата, из-за головы до уровня груди
14. Приседания со штангой
15. Движения руками баттерфляем с использованием тренажёра Хюттеля
16. Подтягивание на перекладине
17. Жим штанги из-за головы (дельтовидная плеча)
18. Упражнения на гибкость суставов.

Специальная физическая подготовка в воде

- Сила тяги при плавании на привязи: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Скоростные возможности (25-50 м).
- Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10с).
- Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x 100 м с отдыхом 15 с).
- Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневикиков и 3000 м для стайеров).
- Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.

Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

Примерный недельный микроцикл (МЦ)

день	Упражнение (задание)	дозировка
понедельник	Суше:	15мин
	1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов;	
	2.Упражнения с набивными мячами	
	В воде:	
	1.Разминка:3x100м к/пл, инт. отдыха 15с	300м
	2.12x25м, совершенствование техники плавания н/сп	300м
	3.200м н/сп	200м
	4.4x50м, совершенствование техники плавания способом кроль	200м
5.200с кроль, акцент на технику плавания и дыхание	200м	
6.Совершенствование поворотов в кроле на груди	5мин	
7.Совершенствование скольжения на дальность в положении на спине	5мин	
вторник	Суше:	15мин

	<p>1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов;</p> <p>2.Упражнения для укрепления мышц спины, туловища, плечевого пояса, ног;</p> <p>В воде:</p> <p>1.Разминка:3х100м в/ст, инт. отдыха 15с</p> <p>2.8х50м, совершенствование техники плавания кроль на груди</p> <p>3.400м кроль на груди</p> <p>4.4х50м (25м батт., +25м н/сп), совершенствование техники плавания способом баттерфляй</p> <p>5.200 Н кроль на груди</p> <p>6. 200Р кроль на груди</p> <p>7.Совершенствование поворотов в кроле на груди</p> <p>8.Эстафетное плавание 4х25м кроль на груди</p>	<p>300м</p> <p>400м</p> <p>400м</p> <p>200м</p> <p>200м</p> <p>200м</p> <p>5мин</p> <p>100м</p>
среда	Игровая тренировка	
четверг	<p>Суше:</p> <p>1.Разминка: упражнения в ходьбе, в беге, ОРУ без предметов;</p> <p>2.Круговая тренировка с предметами на развитие силы;</p> <p>В воде:</p> <p>1.Разминка:4х100м н/сп, инт. отдыха 15с</p> <p>2.Дистанционное непрерывное плавание кроль на груди</p> <p>3.400м кроль на груди в лопатках</p> <p>4.4х50м (25м батт., +25м брасс), совершенствование техники плавания способом баттерфляй, брасс</p> <p>5.200 Н брасс</p> <p>6. 200Р брасс</p> <p>7.Совершенствование поворотов брасс</p> <p>8.Старт, выход брасс</p>	<p>15мин</p> <p>400м</p> <p>12мин</p> <p>400м</p> <p>200м</p> <p>200м</p> <p>200м</p> <p>5мин</p> <p>10 мин</p>
пятница	<p>Суше:</p> <p>1.Разминка в движении;</p> <p>2.Упражнения на развитие гибкости;</p> <p>3.Упражнения с набивными мячами в парах;</p> <p>4.Эстафета с ведением и передачей набивных мячей;</p> <p>В воде:</p> <p>1.Разминка:4х100м кроль на груди, инт. отдыха 15с</p> <p>2.150м н/сп+100м брасс+100м кроль+50м батт. Техника плавания</p> <p>3.400м кроль на груди в ластах</p> <p>4.4х50м (25м н/сп., +25м брасс), совершенствование техники плавания на спине, брасс</p> <p>5.2х200к/пл</p> <p>6. 4х75м к/пл без кроля</p> <p>7.Совершенствование поворотов в к/пл</p> <p>8.Старт, выход кроль</p>	<p>20 мин</p> <p>400м</p> <p>400м</p> <p>400м</p> <p>200м</p> <p>400м</p> <p>300м</p> <p>5мин</p> <p>10 мин</p>
суббота	<p>Суше:</p> <p>1.Разминка: ходьба, бег;</p> <p>2.Прыжковые упражнения;</p> <p>3.Игра в ручной мяч;</p>	<p>20мин</p>

	В воде: 1.Разминка:400кроль на груди 2.16x 25м к/пл .Совершенствование техники комплексного плавания 3.Дистанционное плавание н/сп 4.Эстафетное плавание	400м 400м 12мин 20мин
воскресенье	Активный и пассивный отдых	

2.8.Теоретическая подготовка.

Теоретический материал распространяется на все этапы спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в форме бесед.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерные темы теоретических занятий на этапе начальной подготовки:

- 1.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 2.История развития спортивного плавания.
- 3.Характеристика вида спорта.
- 4.Правила поведения в бассейне.
- 5.Гигиена физических упражнений, закаливание.
- 6.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
- 7.Основы техники плавания и методики тренировки, терминология плавания.

Примерные темы теоретических занятий на тренировочном этапе:

- 1.Физическая культура и спорт в России.
- 2.Спортивное плавание в России.
- 3.Влияние занятий плаванием на строение и функции организма спортсмена.
- 4.Гигиена, закаливание, питание и режим пловца.
- 5.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
- 6.Врачебный контроль и самоконтроль.
- 7.Основы техники и тактики спортивного плавания.
- 8.Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.
- 9.Основы методики обучения и тренировки пловцов.
- 10.Основы методики тренировки.
11. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
- 12.Психологическая подготовка.
- 13.Планирование и контроль тренировки пловца.
- 14.Правила, организация соревнований и проведение соревнований по плаванию.
- 15.Просмотр соревнований по плаванию.
- 16.Спортивный инвентарь и оборудование.

Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

- 1.Спортивное плавание в России.
- 2.Влияние занятий плаванием на строение и функции организма спортсмена.
- 3.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
- 4.Врачебный контроль и самоконтроль.
- 5.Основы техники и тактики спортивного плавания.
- 6.Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.
- 7.Основы методики обучения и тренировки пловцов.
- 8.Основы методики тренировки.
9. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.

10. Психологическая подготовка.
11. Планирование и контроль тренировки пловца.
12. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по плаванию.
13. Просмотр соревнований по плаванию.
14. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
15. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
16. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.
17. Антидопинговые правила.
18. Сохранение здоровья и спортивной формы спортсмена.

2.9. Рекомендации по психологической подготовке

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 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 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.

Основные методы и приёмы психологической подготовки

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 расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психологического 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.

2.10. План применения средств восстановления спортивной работоспособности.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна.

Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны

спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между соревнованиями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых - 15-20, после максимальных - 20-25 мин. Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

этапы спортивной подготовки	средства восстановления	количество часов
тренировочный	<p><i>педагогические</i>-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 15мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические</i>-душ, баня</p>	5-8
совершенствования спортивного мастерства	<p><i>педагогические</i>-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; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические</i>-душ, баня, массаж <i>фармакологические</i>-поливитамины, витаминизированные настои и др.,</p>	25
высшего спортивного мастерства	<p><i>педагогические</i>-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и</p>	33

	<p>циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>психологические-аутогенная</i> и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические-душ, баня, массаж</i></p> <p><i>фармакологические-поливитамины, витаминизированные настои и др.,</i></p>	
--	--	--

2.11. План антидопинговых мероприятий

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу.

Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда. Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Таблица №15

этапы спортивной подготовки	наименование тем	количество часов
тренировочный	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов. 2.Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов	6
совершенствования спортивного мастерства	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов, международные стандарты для списка запрещенных средств и методов, международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. 2.Антидопинговая политика и её реализация:	6

	<p>всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p> <p>3. Онлайн обучение и тестирование на сайте РУСАДА</p>	
<p>высшего спортивного мастерства</p>	<p>1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов, международные стандарты для списка запрещенных средств и методов, международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</p> <p>2.Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p> <p>3.Онлайн обучение и тестирование на сайте РУСАДА</p>	8

2.12. План инструкторской и судейской практики

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать задания изучить правила соревнований по плаванию, отметить при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил соревнований по плаванию должно проходить последовательно от раздела к разделу. Занимающиеся тренировочного этапа спортивной подготовки должны научиться самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории – юный судья по виду спорта плавание.

Таблица №16

этапы спортивной подготовки	наименование тем	количество часов
тренировочный	-привлечение в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий, -проведение разминки, -обучение основным техническим элементам и приёмам,	10
совершенствования спортивного мастерства	-ведение дневника тренировок, -составление комплексов специально-технических упражнений, -правила проведения соревнований, -участие в судействе соревнований -основы организации и проведения соревнований	22
высшего спортивного мастерства	-ведение дневника тренировок, -составление комплексов специально-технических упражнений, -правила проведения соревнований, -составление положения о проведении соревнований по плаванию, -участие в судействе соревнований, -основы организации и проведения соревнований, -проведение соревнований по плаванию среди групп начальной подготовки.	24

2.13. Организация и участие в тренировочных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Перечень тренировочных сборов

Таблица №17

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	ТЭ	Этап начальной подготовк	

					и	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней				Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год				В соответствии с планом комплексного Медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		В соответствии с правилами приема
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	

3. Система контроля и зачетные требования.

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «плавание».

7-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

-окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке занимающихся;

-окостенение кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание, появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в росте и весе, но уступают мальчикам в силе. Скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно:

-если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстаёт;

-если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие –временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

-нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот в состояние сильного возбуждения.

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее приемлемы физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость.

3.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «плавание».

Таблица №18

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.

3.3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки (НП):

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

На тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных

спортсменов для достижения спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование девушек и юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта плавание;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

3.4.Виды контроля спортивной подготовки.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки	-климатическими: температура, влажность; -инфраструктуры: инвентарь. оборудование, покрытие и пр; - организационным
текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	и: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-
оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки	биологическое сопровождения и пр.; -социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей и пр.

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

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

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

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

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами спортивной медицины.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце тренировочного года.

3.5. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности, организация тестирования медико-биологического обследования.

- бег на 30м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине из виса хватом сверху;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимание»);
- бег 600-1000м;
- челночный бег 3х10м;
- бросок набивного мяча.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. В плавании необходимо регистрировать параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка-ОФП, специальная физическая подготовка СФП, соревновательная подготовка, тактическая подготовка-ТП); время и объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчета пульсовых ударов области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд./мин.)	направленность
100-130	аэробная (восстановительная)
140-170	аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

интенсивность	ЧСС уд./10с.	уд./мин
максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5мин.отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха-в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:
 $R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10
плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

Контроль и самоконтроль за состоянием организма в процессе тренировки.

К субъективным показателям самоконтроля относят самочувствие, настроение, желание тренироваться, сон, аппетит, работоспособность, наличие болей, негативных эмоций.

К объективным показателям самоконтроля-пульс и частоту дыхания, массу тела, артериальное давление и др.

Простыми информационными показателями, которые можно применять для самоконтроля, являются частота в покое, максимальная ЧСС при физической нагрузке, ортостатическая проба.

Нормальные значения ЧСС зависят от возраста и уровня физической подготовленности. Для здоровых людей ЧСС составляет от 60 до 80уд./мин.; менее 60уд./мин считается недостаточным и называется брадикардией; свыше 80 уд./мин-тахикардией. У детей младшего школьного возраста ЧСС составляет до 90уд./мин, среднего школьного возраста-до 82 уд./мин. Регулярные тренировки в плавании на выносливость ведут к уменьшению ЧСС, и у хорошо тренированных спортсменов часто встречаются значения частоты пульса 48-50уд./мин и ниже.

Для оценки ритмичности пульс подсчитывают непрерывно несколько раз (3-5 по 10-15с. Если полученные значения одинаковы, то такой пульс считается ритмичным; если результаты измерений пульса различаются на один удар-это может быть вызвано погрешностью измерения, но если различие составляет 2-3 удара, то это указывает на неритмичный пульс. Явно неблагоприятным признаком являются экстастиолы-внеочередные удары пульса, за которыми обычно следует увеличенный интервал.

Максимальная частота пульса определяется не только для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, но и для сравнения оптимальных значений пульса при выполнении тренировочных заданий. Оптимальный тренировочный пульс для продолжительной аэробной нагрузки в упражнениях циклического характера составляет (по К.Куперу) 80% от максимума.

Ортостатическая проба проводится для сопоставления результатов реакции организма при переходе тела из положения «лёжа» в положение «стоя». Регистрируется ЧСС, которое может дополняться измерением систолического и диастолического артериального давления (АД). У хорошо тренированных спортсменов учащение пульса обычно невелико и колеблется в пределах от 5 до 15 уд./мин. Систолическое АД сохраняется неизменным либо незначительно снижается, диастолическое АД увеличивается на 10-15% по отношению к его величине в горизонтальном положении. Признаками ортостатической неустойчивости может быть увеличение ЧСС на 25-30 уд./мин, а также падение АД.

3.6. Тестирование технико-тактической подготовки.

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец.

Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик, перечень и оценка вклада в тактическую подготовленность.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперника:

-относительно быстрое начало дистанции;

-относительно равномерное проплывание дистанции;

-относительно медленное начало дистанции.

Контрольные задания по тактической подготовке

Таблица №13

Характеристика тактической подготовленности пловцов	зачет
Умение финишировать на дистанции	+
Умение самостоятельно принимать правильные решения в зависимости от изменения тактической обстановки (тактическое мышление)	+
Умение правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных	+
Умение преодолевать дистанцию по временному графику	+
Умение учитывать особенности своей подготовленности для реализации тактических замыслов	+
Умение рационально использовать время от разминки до старта	+
Умение правильно и своевременно выполнять разминку	+
Умение выиграть старт у соперников	+
Умение выигрывать время у соперников на поворотах	+
Умение равномерно проплывать дистанцию	+
Умение проплывать дистанцию с относительно медленным началом	+
Умение составить тактический план к предстоящим соревнованиям	+
Умение проанализировать свои действия в прошедших соревнованиях	+
Умение преодолевать дистанцию «стригущей тактикой»	+
Умение преодолевать дистанцию с относительно быстрым началом	+
Широта диапазона применения различных вариантов преодоления дистанции	+
Умение наблюдать за соперниками и оценивать их действия в ходе соревнований	+
Умение преодолевать дистанцию тактикой лидирования	+
Умение выбрать тактический вариант с учетом сильных и слабых сторон подготовленности соперника	+
Знание тактики основных соперников на соревнованиях различного уровня	+
Умение наблюдать за тренером и вносить коррективы в график проплывания дистанции	+
Знание тактического опыта сильнейших пловцов	+
Умение ввести в заблуждение соперника относительно своей подготовленности и истинных тактических замыслов	+
Умение использовать особенности бассейна для реализации тактического плана	+

3.7. Нормативы общей и специальной физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
скоростно-силовые качества	бросок набивного мяча 1кг (не менее 3.8)	бросок набивного мяча 1кг (не мене 3.3)
	челночный бег 3x10м(не более 10.0с)	челночный бег 3x10м(не более 10.5с)
гибкость	выкрут прямых рук вперед-назад	выкрут прямых рук вперед-назад
	наклон вперед, стоя на возвышении	наклон вперед, стоя на возвышении

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
скоростно-силовые качества	бросок набивного мяча 1кг (не менее 4.0)	бросок набивного мяча 1кг (не мене 3.5)
	челночный бег 3x10м(не более 9.5с)	челночный бег 3x10м(не более 10.0с)
гибкость	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см)	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60см)
	наклон вперед, стоя на возвышении	наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
скоростно-силовые качества	бросок набивного мяча 1кг (не мене 5.3)	бросок набивного мяча 1кг (не мене 4.5)
	челночный бег 3x10м(не более 9.5с)	челночный бег 3x10м(не более 10.0с)
	прыжок в длину с места (не менее 170см)	прыжок в длину с места (не менее 155см)
гибкость	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см)	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см)
	наклон вперед, стоя на возвышении	наклон вперед, стоя на возвышении
Силовые качества	подтягивание на перекладине (не менее 6раз)	подтягивание на перекладине (не менее 4раз)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
Разряд	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы высшего спортивного мастерства.

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
скоростно-силовые качества	бросок набивного мяча 1кг (не мене 7.5)	бросок набивного мяча 1кг (не мене 5.3)
	челночный бег 3x10м(не более 9.5с)	челночный бег 3x10м(не более 10.0с)
	прыжок в длину с места (не менее 190см)	прыжок в длину с места (не менее 170см)
Силовые качества	подтягивание на перекладине (9 раз)	подтягивание на перекладине (6раз)
	статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 37кг)	статическая сила при имитации гребка на суше (не менее 28кг)
гибкость	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 40см)	выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 45см)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
Спортивное звание	МС, МСМК	МС, МСМК

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

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК, и правилам вида спорта «бокс».

-соответствие требованиям к реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лица, осуществляющие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих программу спортивной подготовки.

Спортивная школа для прохождения программы предоставляет:

-плавательный бассейн;

-тренировочный спортивный зал,

-тренажерный зал,

-сауна, раздевалки, душевые,

-медицинский кабинет.

5.1. Требования к кадровому составу

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054) (далее-ЕКСД), в том числе:

-на этапе начальной подготовки-наличие среднего профессионального образования без предъявления требования 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 высшего спортивного мастерства-наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трёх 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 объёме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

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

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчётных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений.

6. Перечень информационного обеспечения.

6.1.Использованная литература

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.-М.: Академия,2006
2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание.-М.: Издательский центр «Академия», 2005
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Гуревич. И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. Пособие. -2-е изд.- Минск.: Высшая школа, 1994
- 5.Климова Е.К.,Помазина О.А. Психология успеха.-Спб-М.: Речь,2016
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.-М.: Физкультура и спорт, 1976
7. Плавание. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2009
- 8.Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-М.: Физкультура и спорт,1998
- 8.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, приказ №41, от 19.01. 2018
- 10.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.-М.: Физкультура и спорт,1974
- 11.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт,1980

6.2.Интернет-ресурсы.

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
- 2.Официальный сайт Министерства спорта Калужской области.
- 3.Сайт Федерации плавания России.
- 4.Swimming.ru-портал о плавании
- 5.plavaem.info
- 6.sportdox.ru
- 7.Сайт школы Калуга «Труд»

6.3.Аудиовизуальные средства.

- 1.Учебный фильм. Техника спортивного плавания. 2003
- 2.Учебный фильм. Опыт подготовки чемпионов. Руководитель проекта А. Петряев. 2006
- 3.Художественный фильм. Против течения.(Австралия, США) 2008
- 4.Художественный фильм. Гордость. (Германия, США) 2007
- 5.Художественный фильм. Виктор (Канада) 2008

7. Календарный план отделения плавания.

1. Открытое первенство СШОР «Труд»-**февраль**
2. Открытый чемпионат и первенство ЦФО (50м)-**февраль** г.Обнинск
3. Международный турнир по плаванию г.Брянск (50м)-**февраль** г.Брянск
4. Первенство Калужской области-**март**-Отбор на Первенство России
5. Кубок России (50м) 1этап-**март**
6. Международные соревнования на призы ВФП-**март**
7. Первенство России (50м) –по назначению
8. Первенство России среди юношей и девушек (50м-июль)-по назначению
9. Соревнования, посвященные Дню независимости России-**июнь**
10. Кубок России –**июль** –по назначению
11. Соревнования, посвященные началу тренировочного года-**октябрь**
12. Открытый Чемпионат и первенство ЦФО (25м)-**октябрь**-по назначению
Отбор на Всероссийские соревнования среди юношей и девушек.
13. Чемпионат и первенство Калужской области-**декабрь**
14. Командный Кубок Губернатора Калужской области-**декабрь**
15. Всероссийские соревнования по плаванию среди юношей и девушек (25м-**декабрь**)-по назначению

**Примерное распределение тренировочных часов
для групп начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)**

Содержание	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория	6	1					1	1		1		2	
ОФП	171	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15
СФП	65	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5
СП (техническая)	60	4	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ТПП													
Участие в соревнованиях	3				1				1		1		
Инструкторская и судейская практика													
Контрольно-переводные испытания, тестирование	3					1			1				1
Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия	4	1	1							1	1		
Работа по индивидуальным планам													
Всего:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Примерное распределение тренировочных часов
для групп НП - 2-3 года (9 часов в неделю)**

Содержание	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория	12	1	1	1			1	1		1	1	3	2
ОФП	200	17	17	17	16	16	17	17	17	17	17	16	16
СФП	126	10	10	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10
СП (техническая)	112	9	9	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8
ТПП													
Участие в соревнованиях	8				2	1					2	2	1
Инструкторская и судейская практика	0												
Контрольно-переводные испытания, тестирование	4	1	1						1				1
Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия	6	1	1			1				1	1		1
Работа по индивидуальным планам													
Всего:	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

**Примерное распределение тренировочных часов
для групп ТГ - 1-2 года (14 часов в неделю)**

Содержание	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория	16	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2
ОФП	313	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	27
СФП	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
СП (техническая)	131	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
ТПП	20	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1
Участие в соревнованиях	14	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1		
Инструкторская и судейская практика	4				2					2			
Контрольно-переводные испытания, тестирование	8	2	2			1			1			2	
Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия	18	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	4
Работа по индивидуальным планам													
Всего:	728	60	62	60	62	60	60	62	60	60	60	60	62

**Примерное распределение тренировочных часов
для ТГ- 3-5 года (20 часов в неделю)**

Содержание	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория	16	1					2	2		1	2	5	3
ОФП	327	28	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28	28
СФП	327	27	27	27	28	28	27	28	27	27	27	27	27
СП (техническая)	248	20	20	21	21	21	20	21	21	21	21	21	20
ТПП	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в соревнованиях	42	4	5	8	5	3	3	3	3	4	4		
Инструкторская и судейская практика	10					2		2	3	1			2
Контрольно-переводные испытания, тестирование	8	2	2									2	2
Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия	26	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Работа по индивидуальным планам													
Всего:	1040	88	86	88	86	86	84	88	86	86	86	88	88

**Примерное распределение тренировочных часов
для групп ССМ (28 часов в неделю)**

Содержание	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
ОФП	230	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20
СФП	698	58	58	58	59	59	58	58	58	58	58	58	58
СП (техническая)	271	22	22	23	23	23	23	22	22	23	23	23	22
ТПП	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Участие в соревнованиях	57	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
Инструкторская и судейская практика	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Контрольно-переводные испытания, тестирование	8	2	2						2				2
Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия	52	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5
Работа по индивидуальным планам	56	3	5	5	5	3	5	6	4	4	5	6	5
Всего:	1456	121	122	121	122	121	121	121	121	121	121	122	122

Примерное распределение тренировочных часов для групп ВСМ (32 часа в неделю)

Содержание	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теория	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
ОФП	209	18	18	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18
СФП	894	74	74	75	75	75	75	75	75	74	74	74	74
СП (техническая)	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
ТПП	98	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	9	8
Участие в соревнованиях	81	6	8	7	7	7	8	8	7	7	7	7	2
Инструкторская и судейская практика	8			2		1			2		2		1
Контрольно-переводные испытания, тестирование	8	2	2						2				2
Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Работа по индивидуальным планам	64	4	4	5	7	6	5	5	2	8	4	5	9
<u>Всего:</u>	1664	138	139	139	139	139	138	139	138	139	138	139	139