

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (1Й ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Подготовила Решетилова Арина
Группа РиСОТ/б-19-1о

Для подготовки материала использовался Приказ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание» от 19.01.2018 г. № 41 (зарегистрировано в Минюсте России от 12 февраля 2018 г. рег. № 50011)

Документ находится на сайте:

<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Годовой график расчета учебных часов для этапа начальной подготовки 1-го года обучения (2020 год). Практические занятия

Этапы -	Подготовительный					Соревновательный					Переходный			
Содержание занятия	Месяцы учебного года													
	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг. (сам.)	Всего	
Общая физическая подготовка на суше и в воде	13/ 4,2%	14/ 4,5%	14/ 4,5%	14/ 4,5%	14/ 4,5%	13/ 4,2%	15/ 4,8%	14/ 4,5%	15/ 4,8%	13/ 4,2%	14/ 4,5%	30/ 9,6%	184/ 59,2%	
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	10/ 3,2%	10/ 3,2%	10/ 3,2%	10/ 3,2%	10/ 3,2%	10/ 3,2%	10/ 3,2%	10/ 3,2%	10/ 3,2%	10/ 3,2%	10/ 3,2%	6/ 1,9%	116/ 37,3%	
Техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2/ 0,6%	1/ 0,3%	1/ 0,3%	-	1/ 0,3%	-	-	-	-	1/ 0,3%	-	-	6/ 1,9%	
Сдача приемных и переводных нормативов, участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	2/ 0,6%	-	-	-	2/ 0,6%	2/ 0,6%	-	6/ 1,9%	
ИТОГО:	25/ 8%	25/ 8%	25/ 8%	24/ 7%	25/ 8%	25/ 8%	25/ 8%	24/ 7%	25/ 8%	26/ 8%	26/ 8%	36/ 11%	311/ 96%	

Месячный график расчета учебных часов для этапа начальной подготовки 1-го года обучения (сентябрь 2020 года)

Содержание занятия	Недели месяца					
	1я	2я	3я	4я	5я	Всего
Общая физическая подготовка на суше и в воде	2/ 0,6%	3/1%	3/1%	3/1%	2/ 0,6%	13/ 4,2%
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	2/ 0,6%	2/ 0,6%	2/ 0,6%	2/ 0,6%	2/ 0,6%	10/ 3,2%
Техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	-	1/ 0,3%	1/ 0,3%	-	-	2/ 0,6%
ИТОГО:	4/	6/	6/	5/	4/	25/8%

Недельный график расчета учебных часов для этапа начальной подготовки 1-го года обучения (14-18 сентября)

Содержание занятия	Дни недели (в которые проводятся занятия)			
	Пн.	Ср.	Пт.	Всего
Общая физическая подготовка на суше и в воде	1/0,3 %	1/0,3 %	1/0,3 %	3/1%
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка на суше и в воде	1/0,3%	-	1/0,3%	2/0,6%
Техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	-	1/0,3 %	-	1/0,3%
ИТОГО:	2/0,6 %	2/0,6 %	2/0,6 %	6/1,9%

Тренировка (пн, 14 сентября)

Часть занятия		Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	Суша	1) Вход, построение и проверка присутствующих по журналу 2) Разминка (ОРУ) 3) Имитационные упражнения	5 мин. 25 мин. 20 мин.	Постановка цели и задач тренировочного занятия. Упражнения выполняются в соответствии с нормами.
	Вода	1) Вход в воду 2) Комплексное плавание	5 мин. 10 мин.	Вход в воду по лестнице лицом к ней. Смена способов через 25 метров.
Основная часть		1) Упражнения на работу ног способом кроль на груди 2) Упражнения на работу рук способом кроль на груди 3) Ускорения кролем на груди 4) Восстановительные упражнения 5) Эстафеты (смешанные, кролем)	10 мин. 10 мин. 2*50 м (~10 мин.) 5 мин. 8*25 м (~15 мин.)	Руки на плавательной доске сверху. Плавательная доска находится между коленей, ноги прямые, недвижимы. По команде тренера стартует 2-4 участника занятия. Упражнения в спокойном темпе. Группа делится на 2-3 команды, после чего по команде тренера стартуют первые участники. Эстафета принимается касанием бортика предыдущим членом команды.
Заключительная часть		1) Восстановительные упражнения 2) Выход из воды 3) Построение и подведение итогов тренировки	2 мин. 1 мин. 2 мин.	Упражнения в спокойном темпе. Выход из воды по лестнице лицом к ней. Анализ тренировки

Тренировка (ср, 16 сентября)

Часть занятия		Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	Суша	1) Вход, построение и проверка присутствующих по журналу 2) Разминка (ОРУ) 3) Имитационные упражнения	5 мин. 15 мин. 10 мин.	Постановка цели и задач тренировочного занятия. Упражнения выполняются в соответствии с нормами.
	Вода	1) Вход в воду 2) Комплексное плавание 3) Упражнение для каждого способа плавания	2 мин. 5 мин. 4*75 м (~15мин.)	Вход в воду по лестнице лицом к ней. Смена способов через 25 метров. Упражнения в спокойном темпе
Основная часть		1) Выход из воды 2) Переход в раздевалки, смена одежды со спортивной на повседневную, переход в зал 3) Вводная лекция по учебной дисциплине «Плавание»	3 мин. 10 мин. 50 мин.	Выход из воды по лестнице лицом к ней. Организованная подготовка к лекции. Тренер располагает занимающихся так, чтобы всем было слышно материал, после чего начинает зачитывать лекцию в доступной форме, приводя примеры из личной практики.
Заключительная часть		1) Подведение итогов лекции, ответы на вопросы, если возникают 2) Построение и подведение итогов тренировки	3 мин. 2 мин.	Анализ лекции Анализ тренировки

Тренировка (пт, 18 сентября)

Часть занятия		Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	Суша	1) Вход, построение и проверка присутствующих по журналу 2) Разминка (ОРУ) 3) Имитационные упражнения	5 мин. 25 мин. 20 мин.	Постановка цели и задач тренировочного занятия. Упражнения выполняются в соответствии с нормами.
	Вода	1) Вход в воду 2) Комплексное плавание	5 мин. 10 мин.	Вход в воду по лестнице лицом к ней. Смена способов через 50 метров.
Основная часть		1) Упражнения на работу ног способом кроль на спине 2) Упражнения на работу рук способом кроль на спине 3) Ускорения кролем на спине 4) Восстановительные упражнения 5) Игра «Водолазы»	10 мин. 10 мин. 2*50 м (~10 мин.) 5 мин. 10 мин.	Руки ровные, сложены в «стрелочку». Плавательная доска находится между коленей, ноги прямые, недвижимы. По команде тренера стартует 2-4 участника занятия. Упражнения в спокойном темпе. По команде тренера участники задерживают дыхание и окунаются с головой в воду на 5 сек. (3-5 повторений), 10 сек. (3-5 повторений), 15 сек (3-5 повторений), а потом «кто дольше». Отдых между повторениями 20-30 сек.
Заключительная часть		1) Восстановительные упражнения 2) Выход из воды 3) Построение и подведение итогов тренировки	5 мин. 2 мин. 3 мин.	Упражнения в спокойном темпе. Выход из воды по лестнице лицом к ней. Анализ тренировки