

# ПЛАНИРОВАНИЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ

Построение спортивной тренировки – это процесс подбора и оптимального соотношения различных структурных образований тренировочного процесса: макроциклов, периодов и этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий (В.Н.Платонов, С.М.Вайцеховский, 1985).

# Виды планирования:

**Перспективное планирование** – как правило, это 4-летний Олимпийский цикл, оно отражает основные этапы многолетней подготовки, планируется объем, интенсивность, направленность работы и контрольные нормативы на основных этапах подготовки пловцов.

**Планирование годовичного цикла** (макроцикл) – здесь формулируются цели и задачи на год, ставятся задачи по периодам тренировки, определяются средства и методы тренировки, планируется динамика тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Текущее планирование** (мезоцикл, микроцикл, отдельная тренировка) – это то, что мы должны делать каждый день и каждую тренировку, определяются объем, интенсивность и направленность работы.

## **Основные документы планирования:**

- рабочий план на месяц
- рабочий план на неделю
- план-конспект тренировочного занятия

# Планирование подготовки членов сборной России по плаванию

**1 цикл** – осень/зима (сентябрь-декабрь), в этом цикле старты проходят на короткой воде (бассейн 25 метров).

**2 цикл** – зима/весна (январь-апрель), в апреле, как правило, проходит Чемпионат России по плаванию, где спортсмены отбираются на различные международные соревнования.

**3 цикл** – весна/лето (май-август), участие в международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионат Мира, чемпионат Европы).

# Базовый мезоцикл (сентябрь-декабрь)

## Втягивающий:

- мягкое аэробное плавание;
- направленность упражнений – восстановление двигательных навыков;
- объем тренировки – 3-4 км;
- количество тренировок – 6-8 в неделю.

## Аэробно-силовой:

- развитие аэробно-силовых качеств;
- объем тренировки – 5-6 км;
- количество тренировок – 6-8 в неделю.

## Силовая выносливость:

- развитие силовых качеств в воде и на суше, плавание с сопротивлением в лопатках, в ластах, плавание с резиной;
- объем тренировки – 5-6 км;
- количество тренировок – 6-8 в неделю.

## Предсоревновательный:

- объем тренировки снижается до 2-4 км;
- количество тренировок – 6 в неделю.

## Соревновательный:

- участие в большом количестве соревнований, набирать соревновательный опыт.

# Специально-подготовительный мезоцикл (январь-май)

## Аэробный:

- плавание в аэробном режиме;
- объем тренировки – 4-5 км;
- количество тренировок – 6-7 в неделю.

## Силовая и специальная выносливость:

- развитие силовой и специальной выносливости в воде и на суше;
- объем тренировки – 4-5 км;
- количество тренировок – 6-7 в неделю.

## Предсоревновательный:

- объем тренировки снижается до 2-4 км;
- количество тренировок – 6 в неделю.

## Соревновательный:

- участие в контрольных и основных соревнованиях сезона.

Соревнования	Дистанция 50 м вольный стиль		Дистанция 100 м вольный стиль	
	Результат (сек)	Динамика (сек)	Результат (сек)	Динамика (сек)
Первенство г. Тюмени по плаванию (декабрь 2021)	23,93		53,97	
Чемпионат и первенство УФО (март 2022)	23,68	- 0,25	53,39	- 0,58
Первенство России среди юниоров (май 2022)	23,55	- 0,13	52,33	- 1,06