**Основной период тренировки по плаванию**

Только после того, как спортсмен приобретает способность равномерно, расслабленно проплывать не менее 400 *м,* сохраняя на протяжении всей этой дистанции правильную технику, он может переходить к основному, более разностороннему и трудному периоду тренировки, который является продолжением подготовительного периода.

**Задачи и продолжительность**

Помимо способности проплывать 400— 500-метровую дистанцию, при переходе к тренировке в основной период нужно иметь улучшение показателей медицинского контроля (особенно со стороны работоспособности сердечно-сосудистой системы) и самоконтроля (хорошее самочувствие, увеличение емкости легких, удерживающийся на одном уровне вес, понижение возбудимости пульса). Вот почему перед началом основной тренировки' пловец должен пройти у своего врача тщательный медицинский осмотр.

Занятия в основном периоде тренировки подчиняются решению следующих главных задач: выработать у пловца более высокий уровень выносливости, воспитать способность к быстрому плаванию и продолжить совершенствование техники плавания. Эти задачи решаются при помощи углубления всесторонней физической подготовки организма, осуществляемой во время утренней зарядки и в часы учебно-плановых занятий по физической подготовке, а также при помощи повышения общей нагрузки тренировочных занятий по плаванию и включения в них более разнообразного арсенала физических упражнений.

Приобретая в этом периоде так называемую «общую спортивную форму», начинающие пловцы (тренирующиеся по основному периоду первый раз) готовятся к сдаче на «отлично» плавательных норм «по выбору» I ступени ГТО,

а более опытные спортсмены (ранее тренировавшиеся) — к освоению очередных разрядных норм и к установлению рекордов.

Если пловец занимается в условиях достаточно длинного летнего сезона и имеет возможность плавать в зимнем бассейне, то основной период тренировки может в течение одного сезона разбиваться на несколько частей (повторяться несколько раз), в зависимости от сроков предстоящих спортивных соревнований. В таких случаях каждый раз основной период сменяется специальным и переходным периодами, после чего тренировка вновь начинается, но уже в более укороченные сроки (см. схему «Продолжительность периодов», стр. 209).

В начале периода (примерно в течение его первой половины) основное внимание уделяется выработке более высокого уровня выносливости, во второй половине к совершенствованию выносливости добавляется еще и тренировка в скорости. Шлифовка техники продолжается в течение всего периода, причем обращается внимание на правильную технику плавания в среднем и быстром темпах. В связи с таким распределением задач многие советские тренеры, особенно имеющие возможность работать в зимних бассейнах, разбивают основной период тренировки на два этапа: в первом этапе преимущественно вырабатывают у пловцов выносливость, а во втором этапе — преимущественно скорость. Для военнослужащих, тренировка которых большей частью проходит на летних водных станциях, нет смысла дробить основной период на два самостоятельных этапа.

Для решения всех перечисленных задач в основную часть занятий (на воде) включаются все упражнения подготовительного периода, но с несколько измененными задачами, а также и новые упражнения.

**Повторение упражнений подготовительного периода**

Плавание на короткие дистанции в спокойном темпе на шлифовку техники

проводится вначале так же, как и в подготовительном периоде, но отрезки дистанции увеличиваются до 50 *м,* а количество отрезков за одно занятие уменьшается. Со второй половины периода в занятия включаются заплывы на 25 ж в среднем темпе.

Спокойное, равномерное плавание на расслабление и повышение выносливости проводится с постепенным увеличением дистанции, с таким примерно расчетом, чтобы в течение десяти занятий приобрести способность проплывать до 800—1000 *м* без возвращения старых или появления новых ошибок в технике.

Плавание одними ногами доводится до 300—400 *м,* а одними руками до 150—200 *м.* Во второй половине периода разрешается плавать короткие отрезки (25—50 *м)* одними ногами или одними руками в среднем темпе.

Старты и повороты проводятся в первой половине периода на чистоту техники и дальность скольжения, а позже — на скорость выполнения. При этом перед пловцом ставится задача: с момента команды «Марш» взять старт, за возможно короткий срок выйти на поверхность в 8—10 *м* от бортика и быстро проплыть метра два-три, причем скорость контролируется от момента команды до пересечения пловцом 12—13-метровой линии от бортика. По такому же принципу совершенствуются техника и скорость поворотов. При этом фиксируется время от момента касания поворотного щита рукой до момента пересечения 5-метровой линии от бортика. После каждого старта или поворота на скорость подмечаются ошибки в технике, и пловец при последующем повторении стремится их выправить.

Чтобы лучше подготовиться в этот период к специальному периоду тренировки (к плаванию с рекордной для себя быстротой), пловец должен начать вырабатывать у себя качество скорости, т. е. способности к максимально быстрому повторению движений, и так называемую «скоростную выносливость», т. е. способность выдержать быстрый темп движений на всей дистанции (100, 200 или 400 *м,* в зависимости от того, что включено в программу предстоящих испытаний).

Но решить все новые задачи перечисленными выше упражнениями нельзя, поэтому в основной период включаются упражнения для воспитания у пловцов более высокого уровня выносливости и для выработки скорости и «скоростной выносливости».

**Упражнения для дальнейшего совершенствования выносливости**

Для того чтобы выработать у пловцов

более высокий уровень выносливости и создать необходимую основу для совер- шенствования качества скорости, в занятия включается плавание в среднем темпе на дистанцию до 400 *м,* а для пловцов сборной команды части до 600—800 *м.*

Средний темп плавания — понятие сугубо индивидуальное и может быть различным на отдельных этапах тренировки. Для того чтобы определить средний темп пловца, нужно знать, с какой скоростью он проплывает, скажем, каждые 25 *м* при плавании 400—600 *м.* Затем у пловца проверяется скорость на 25 *м* при максимально доступном для него темпе. Предположим, при спокойном темпе пловец преодолевает 25 *м* за 40—42 секунды, а при максимальном темпе за 28—29 секунд. При этом средний темп не будет определяться средней арифметической цифрой, так как максимальный темп показан пловцом только на 25-метровом отрезке. Если разница между максимальным и спокойным темпом 12—13 секунд, то средний темп будет ниже спокойного примерно на четвертую часть этой цифры, т. е. на 3—4 секунды. Значит, пловец, для которого спокойный темп плавания равен 40—42 секундам, на каждые 25 *м* в среднем темпе должен показывать примерно результат

37—38 секунд. С такой скоростью на первых занятиях основного периода нужно преодолевать 50—100 *м,* увеличивая эту дистанцию к середине периода до 200—300 *м,* а к концу периода до 400—500 *м.*

Если «новичкам» в основном периоде разрешается плавать дистанции только равномерно, то в занятия более опытных пловцов нужно включать и неравномерный темп. Скажем, дистанцию 600—800 *м* проплывать так: 50 *м* в спокойном темпе, 50 *м* в среднем.

Такой характер выполнения упражнения хорошо укрепляет нужную пловцу выносливость. Безусловно, что в те занятия, когда проводится неравномерное плавание на 400—500 *м,* нагрузка других упражнений снижается. Проплывать средние дистанции, выдерживая до конца средний темп, — не легко. Пловцу приходится плыть, как говорят, «через утомление». Бояться этого не следует, так как при хорошем состоянии здоровья такие предельные напряжения пловец переносит безболезненно. Правда, для преодоления утомления требуется не только физическое, но и волевое усилие.

С течением времени под влиянием правильной тренировки организм пловца укрепляется, и совершенствуется и его техника. В связи с этим ту же дистанцию, которую он раньше проплывал в спокойном темпе со средней скоростью 40—42 секунды на каждых 25 *м,* теперь, не увеличивая скорости (т. е. не перенапрягая себя), он уже преодолевает за

38—39 секунд. И средний темп будет для него тогда уже 35—36 секунд. Вот почему время может являться только относительным показателем среднего темпа.

Но нужно учитывать и субъективные (общее самочувствие) и объективные (например, возбудимость пульса на финише) данные. Средний темп не должен вызывать максимальной возбудимости пульса, заметной одышки и выраженных признаков утомления. Пульс на финише после плавания средним темпом может доходить до 24—26 ударов в 10 секунд, дыхание должно оставаться глубоким. После среднего темпа у пловца всегда должны оставаться силы для проплыва очередного отрезка дистанции.

В тех случаях, когда при плавании в среднем темпе у пловца появляются грубые ошибки в технике, его нужно остановить, указать на них и только после этого вновь допустить к продолжению плавания.

**Упражнения для выработки** **скорости**

Для выработки скорости в занятия включают плавание с «контрольной скоростыо», плавание в быстром темпе и ускорения по ходу или в конце дистанции.

Начинают выработку скорости с задачи приучить пловца к концу периода показывать контрольную скорость на ограниченном отрезке дистанции. Контрольной скоростью называют скорость, с какой пловец планирует преодолеть всю дистанцию во время сдачи норм ГТО из группы «по выбору» или во время соревнований. Для начала пловец ставит перед собой задачу сдать в специальном периоде тренировки норму

II ступени ГТО из первой группы («скорость») на 100 *м* за 1 : 50 (на «отлично» — 1 : 35). Установив для себя среднее время — 1:40, нужно со старта преодолеть 25 *м* за 21— 22 секунды, а следующие три отрезка по 25 м—по 25—26 секунд. Это и есть «контрольная скорость» пловца для данного периода тренировки на 25 *м.* На 50 *м* контрольная скорость будет для него 50 секунд.

При последующей тренировке пловец ставит перед собой новую задачу: освоить норму III разряда в плавании на 100 *м* кролем 1 : 30. Для того чтобы проплыть быстрее этой нормы, нужно начать дистанцию за 19—20 секунд и затем каждые 25 *м* проплывать за 23 секунды. Это и будет контрольная скорость для пловца, готовящегося освоить норму

III разряда. По такому же принципу определяется контрольная скорость и в других случаях.

Какие упражнения нужно выполнять, чтобы лучше выработать контрольную скорость?

В задачи основного периода тренировки входит выработка у пловца контрольной скорости только на ограниченном от-

резке дистанции. Это значит, что пловец, ведущий тренировку впервые по основному периоду (т. е. готовящийся проплыть 100 *м* за 1 : 40), должен научиться проплывать 50 *м* со скоростью 50 секунд. Пловец начинает тренироваться в скорости со стартового прыжка, делая с максимальной скоростью несколько коротких бросков, вначале на 8—10 *м,* а позже на 10—15 *м,* отдыхая между каждым стартом по 2—3 минуты или чередуя скоростные старты со стартами на чистоту техники. В занятия включаются также и повороты с последующими бросками на 8—10—15 *м.* После четырех-пяти таких тренировок пловец делает попытку преодолеть 25 *м* со старта с максимально доступной ему скоростью. Затем он начинает делать скоростные прикидки на 25 м с поворота. Они и являются основным упражнением для выработки скорости.

Когда пловец вырабатывает способность преодолевать с контрольной скоростью *25 м с* поворота, в занятия включается плавание двух и трех таких отрезков с отдыхом на одном занятии в 2—3 минуты, на следующем в Н/2—2 минуты, на очередном — 40—60 секунд. Так, постепенно сокращая время отдыха между двумя прикидками, пловец в конце концов вырабатывает у себя способность проплыть сразу 50 *м* с контрольной скоростью (в нашем примере за 50 секунд). Выработав у себя такую способность, начинающий пловец к концу основного периода сдает норму I ступени ГТО из первой группы по выбору, на 50 *м* за 50 сек. Учитывая, что пловец одновременно включал в занятия и упражнения на совершенствование выносливости (плавание в среднем темп© дистанции до 400 *м),* он к этому времени без труда сможет проплыть 400 *м* за 11 м. 30 с. (каждые 50 *м* за 1 : 25), т. е. сдать норму I ступени ГТО из третьей группы (на выносливость).

Таким образом, завершающим моментом основного периода тренировки для начинающих пловцов будет сдача норм ГТО I ступени из раздела по выбору.

Для более опытных пловцов и особенно для тех, кто тренируется в составе сборной команды части, выработка скорости начинает сочетаться в этот период с воспитанием «скоростной выносливости». Для этого 25-метровые отрезки, преодолеваемые с контрольной скоростью, включаются в середину и ,в конец дистанции, проплываемой в среднем темпе. Например, при плавании на 400 *м* сделать два таких броска после 175 и после 350 *м;* при плавании на 100 *м —* последние 25 м проплыть с контрольной скоростью: при плавании 200 м — сделать скоростные броски после 75 и 175 *м,* и т. д.

Одновременно с этим опытные пловцы проводят и плавание с ускорениями. Например, при плавании на 200 *м* первые 25 *м* проплыть спокойно, на следующих 25 *м* постепенно набирать скорость, очередные 25 *м* преодолеть в среднем темпе, на протяжении следующих опять перейти к спокойному темпу, на следующих постепенно увеличить скорость до контрольной, очередные 25 *м* пройти с контрольной скоростью, затем перейти на средний и, наконец, на спокойный темп. Опыт тренировки лучших советских мастеров плавания говорит о необходимости решения в основной период еще и следующей задачи.

Мастера спорта, плавающие 100 *м* кролем быстрее 1 минуты, для которых контрольная скорость на 25 *м* является 15 секунд (учитывая, что стартовый прыжок дает на первых 25 *м* преимущество до 3 секунд), 25 *м* с поворота проплывают за 13—13,5 секунд, а 50 *м* за 27,5—28 секунд. Плавающие 400 м кролем быстрее 4 : 50 — 4 : 55, для которых контрольная скорость на 100 м будет 1 : 12— 1 : 13, могут проплывать 100 ж на 10—11 секунд быстрее.

Вот, например, сравнительная скорость пяти советских мастеров плавания, чьи результаты на 400 *м* кролем стоят первыми в списке лучших достижений страны.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия мастера | Результат иа **400 м** | В каком году показан | Примерная контрольная скорость на **100 м** | Личный рекорд на **100 м** |
| **В. Ушаков**  | **4:43,8** | **1949** | **1 :11,5** | **57** |
| **Л. Мешков**  | **4:45,4** | **1941** | **1 :12,0** | **57,5** |
| **В. Казаков**  | **4.48,9** | **1940** | **1 : 13,0** | **1:01,1** |
| **С. Корешков** | **4 :54,5** | **1940** | **1 : 14,0** | **59,6** |
| **В. Дробинский** | **4 :55,0** | **1949** | **1 : 14,0** | **1 :01,0** |

Как видно из этого анализа, каждый опытный пловец, вырабатывая у себя контрольную скорость, которую нужно поддерживать на всей требуемой дистанции, одновременно должен приобрести способность проплывать отрезки этой дистанции с более высокой скоростью, т. е. должен обладать определенным запасом скорости.

Вот почему опытные пловцы, тренирующиеся не первый год, должны в основном периоде, наряду с воспитанием контрольной скорости, вырабатывать еще и «предельно повышенную скорость» на коротких отрезках дистанции. Тренирующиеся к соревнованиям на 100 *м* за 1: 30 (для которых контрольная скорость на 25 *м* будет 23 секунды), должны в основной период научиться плавать этот отрезок с поворота за 19—20 секунд. Готовящиеся выступить в соревнованиях на 400 *м* кролем с результатом 6 минут и имеющие контрольную скорость на 50 М — 45 секунд, должны приобрести способность проплывать эту дистанцию за 39—40 секунд.

Предельно повышенная скорость вырабатывается после того, когда пловец воспитает у себя контрольную скорость на 25 *м* и станет вырабатывать ее на 50 *м.*

Вырабатывать предельную скорость нужно постепенно при помощи следующих последовательно выполняемых упражнений:

* сделать после стартового прыжка максимально быстрый рывок на 8—10 *м;*
* сделать такой же рывок на 10—15 м\
* сделать такие же рывки после поворота;
* плыть 25 *м* так, чтобы после поворота показать контрольную скорость на 15 *м,* а на оставшихся 10 *м* сделать рывок и проплыть их с повышенной скоростью;
* проплыть со старта 25 *м* в максимально быстром темпе (прикидка на время);
* то же выполнить с поворота;
* плывя на 50 *м,* первые 25 *м* проплыть с контрольной скоростью, вторые — с предельной.

Для того чтобы пловец научился регулировать скорость, у него вырабатывается так называемое чувство своего темпа. Под этим качеством понимается способность пловца определять при плавании скорость, изменять скорость по своему желанию, плыть именно с той скоростью, которую укажет ему инструктор. Наличие этого качества позволяет пловцу умело распределять свои силы на дистанции, что имеет огромное значение для достижения высоких результатов, особенно во время спортивных состязаний. Нам неоднократно приходилось быть свидетелями того, как даже опытные пловцы из-за незнания своего темпа и неуменья правильно распределять свои силы начинали плыть слишком быстро против намеченного предварительного графика, отчего преждевременно, как говорят спортсмены, «выдыхались» и в результате этого проигрывали более слабым пловцам и показывали время ниже своих возможностей.

Для воспитания чувства своего темпа большую роль играет плавание с «заданной скоростью», по предварительно составленному графику. Учитывая возможности и уровень подготовленности пловца, ему дается задание, скажем, проплыть 25 *м* кролем за 22 секунды или 50 *м* за 45 секунд, или 400 *м* с различной скоростью: первые 100 *м* — спокойно, без учета времени, вторые 100 *м* — в среднем темпе (например, за 1 м. 35 е.), третьи 100 *м* за 1 м. 40 е., предпоследние 50 *м* — спокойно, а последние— с ускорением за 42 секунды.

При переходе со спокойного темпа на более быстрый у пловца (особенно у кролиста) могут появиться новые ошибки или повториться те, которые он раньше допускал в спокойном темпе. Например, при плавании кролем могут быть следующие ошибки:

* пловец нарушает правильный ритм в согласовании движений рук и ног: одна рука начинает грести медленнее другой, ноги начинают работать неравномерно, появляются «ножницы», сбивается дыхание;
* ноги перестают «бичевать» воду и шлепают по ней без пользы, не давая нужного эффекта;
* появляется неправильное направление гребка — в сторону или зигзагообразно; перед началом гребка рука не вытягивается, пальцы растопыриваются, рука преждевременно кончает гребок («ворует» конец гребка) и т. д.

Вот почему переходить от спокойного темпа плавания к более быстрому нужно постепенно, обращая внимание на то, чтобы у пловца не появились новые ошибки или не возвратились старые. Найденная ошибка объясняется пловцу. В случае повторной неудачи нужно снова перейти на более медленный темп. Так изо дня в день пловец совершенствует свою технику плавания на коротких дистанциях, выполняемых в различном темпе.

**Построение занятий и дозировка упражнений**

Новыми упражнениями основного периода в зависимости от решаемых задач и уровня подготовленности пловца могут

быть:

* равномерное плавание различных дистанций в среднем темпе;
* плавание с чередованием спокойного и среднего темпа;
* плавание с контрольной скоростью;
* скоростные рывки после старта или поворота;
* плавание с предельно повышенной скоростью;
* плавание в среднем темпе с включением коротких отрезков, проплываемых с контрольной скоростью и с ускорениями;
* плавание с заданной скоростью.

Для начинающих пловцов, проходящих впервые основной период тренировки, необходимо упрощать содержание занятий за счет сокращения упражнений. Именно с расчетом на такое упрощение приводится таблица с примерным содержанием занятий (приложение 3) основного периода для пловцов сборной команды подразделения. Этой схемой можно пользоваться при составлении поурочных планов лишь для ориентировки, делая поправки в зависимости от местных условий, индивидуальных особенностей пловца, его успеваемости, состояния здоровья и т. д.

Данный план составлен из расчета, что пловцы тренируются регулярно, не реже трех раз в неделю, затрачивая на каждое занятие не менее 90 минут. При этом условии на все упражнения каждого занятия планируется плавание до 1500 *м.*

Более опытные и тренированные пловцы, особенно во время отпуска, на специальных учебно-тренировочных сборах могут проводить 5—6 занятий в неделю и доводить общую длину проплываемой за день дистанции до- 2000 *м.* Мастера спорта и перворазрядники плавают в таких случаях по два раза в день: утром шлифуют технику плавания, стартов и поворотов, плавают на расслабление; вечером выполняют специальные упражнения на воспитание и совершенствование скорости и выносливости.

Если пловец не имеет возможности тренироваться чаще трех раз в неделю, весьма важное значение приобретает для него использование для плавания времени, отводимого во всех частях для утренних физических упражнений. В таких случаях в те дни, когда вечером проводятся тренировочные занятия по плаванию, утренняя зарядка строится обычным порядком, а в дни, когда тренировка не планируется, зарядка строится в сочетании с плаванием: 2—3 минуты— вольные упражнения, 10—12 минут — равномерное., спокойное плавание на расслабление, 6—8 минут — ходьба и бег.

Помимо того, пловец должен на протяжении дня использовать каждую возможность для того, чтобы лишний раз поплавать в спокойном темпе 15—20 минут.

Каждое тренировочное занятие начинается упражнением на суше, а основная часть в воде — с упражнений на шлифовку техники. Некоторые занятия на воде могут начинаться с плавания коротких отрезков «на скорость», перед которым обычно делается «разминка». Содержание разминки весьма разнообразно и зависит от привычки и

индивидуальных особенностей пловца. Можно включать в разминку короткий скоростной рывок после старта на несколько метров, затем плавание на 25 м в спокойном темпе и несколько глубоких выдохов в воду стоя на дне. Иные пловцы довольствуются в разминке спокойным плаванием на 50 *м.*

Упражнения основной части занятия проводятся таким образом, чтобы спокойное плавание чередовалось с плаванием в среднем и более быстром темпе. К концу занятия нужно снизить нагрузку и по возможности успокоить организм путем проведения спокойного плавания, свободного купанья и игр на воде.

В те дни, когда повышается качественная сторона выполнения упражнений (плавание в среднем темпе, плавание на скорость и др.), нужно уменьшить количественную сторону (общую длину проплываемой за урок дистанции).

При ухудшении самочувствия, снижении веса, невозможности соблюдать строгий режим или большой служебной загруженности нужно понижать нагрузку тренировочных занятий за счет прежде всего ограничения в скорости плавания.

«Если плохо себя чувствуешь, не плавай быстро» — это один из основных законов тренирующегося пловца. Для пловца, который «входит» в спортивную форму, спокойное и равномерное проплывание 400—600 *м* будет являться лучшим отдыхом.

Начиная с середины основного периода тренировки для пловцов, сдавших все нормы по плаванию ГТО и начавших готовиться к освоению разрядных норм, тренировка должна строиться различно, в зависимости от того, какую дистанцию избрал для себя пловец в качестве основной: короткую (100—200 *м),* среднюю (300—400—500 *м)* или длинную (800—1000— 1500 *м).* В условиях военной службы каждый пловец должен одинаково хорошо плавать все дистанции, но спортивную специализацию (а значит и тренировку) рекомендуется строить в течение одного сезона на какой-либо одной дистанции: в первом году .на 100 *м,* во втором на 400 *м,* в третьем на 1500 *м.* В дальнейшем, в зависимости от качества показанных на эти дистанции результатов, пловец избирает для себя одну главную для установления на ней своих высших достижений, а остальные сохраняет в своей тренировке в качестве дополнительных.

Чтобы облегчить инструкторам и тренирующимся пловцам индивидуальное планирование занятий, приводим ниже по одному поурочному плану Примерно для начала, середины и конца основного периода, рассчитанных на пловцов-кролистов сборной команды части.

Первое занятие. Разбор плана занятий. Гимнастика пловца с акцентом на упражнения для ног (на растягивания и лучшую подвижность в суставах).

Детальный разбор с показом на суше и в воде ошибок в технике движений ног, плавание четырех отрезков по 25 ***м*** и трех по 50 м\ обращать внимание на исправление ошибок в технике движений ног с отдыхом по 1—1 % минуты между каждым заплывом. Равномерное, спокойное плавание на 800 ***м;*** обращать внимание на расслабление и правильную работу ног. Сделать 3 стартовых прыжка и 5 поворотов на чистоту техники и дальность скольжения. Проплыть спокойно 200 ***м*** одними ногами, совершенствуя расслабленность движений и глубину выдоха. Проплыть 100 м разными стилями: 25 ***м*** на спине, 25 ***м*** брассом, 25 ***м*** баттерфляем, 25 ***м*** на боку.

Пятое занятие. Разбор плана занятий. Гимнастические упражнения на расслабление и растягивание преимущественно для рук и туловища. Анализ ошибок в технике движений рук. Плавание четырех отрезков по 50 ***м;*** обращать внимание первые два раза на лучшее вытягивание, «захват воды» рукой перед гребком, вторые два раза — на отработку конца гребка. Спокойное, равномерное плавание на 1000 ***м,*** совершенствуя вытягивание руки перед гребком и конец гребка с переходом руки в расслабленное состояние. Плавание одними ногами 100 ***м*** в среднем темпе, плавание одними руками 200 ***м*** в среднем темпе; обращать внимание на вытягивание руки и конец гребка. Пять стартовых прыжков, из них два последних на скорость выхода из воды, в 10 ***м*** от старта. Плавание на 50 ***м*** кролем на спине в спокойном темпе.

Десятое занятие. Разбор плана занятий. Определение раскладки сил и контрольного графика со скоростью прохождения отдельных отрезков (25—50 м) на предстоящих через месяц соревнованиях. Гимнастические упражнения на растягивание для рук, ног, туловища и особенно для голеностопных суставов. Разминка (стартовый прыжок, рывок на 10 ***м*** в среднем темпе, спокойное плавание 20—25 ***м)***. Прикидка на 25 ***м*** со старта. Проплыть два раза по 50 ***м*** на исправление замеченных ошибок и два раза по 25 ***м*** с поворота контрольной скоростью с отдыхом 2 минуты.

Проплыть 800 *м,* причём каждые 50 *м* чередовать спокойный и средний темпы, обращая внимание на полный выдых с незначительным поворотом головы влево, с сильным толчком и скольжением после каждого поворота. Пять стартов на дальность прыжка в воду. Плавание одними ногами на 400 *м,* на последних 50 *м* постепенно ускорять темп и за 20—25 *м* до финиша плыть, работая ногами с максимальной быстротой. Спокойное плавание брассом на 200 *м.*

Пятнадцатое занятие — для готовящихся к соревнованиям на короткие дистанции (100—200 *м).* Разбор плана занятий. Гимнастические упражнения на расслабление мышц рук, ног и туловища в среднем и быстром темпе. Разминка. Проплыть 50 ж с поворота с контрольной скоростью и четыре раза по 50 ж в среднем темпе, сосредоточив внимание на качестве каждого гребка левой руки. Плавание на 400 *м* в среднем темпе, предпоследние 50 *м* — спокойно, затем постепенное ускорение так, чтобы последние 25 *м* проплыть с контрольной скоростью. Несколько стартовых прыжков,— один раз на чистоту техники, один раз на скорость броска на 15—20 *м.* Плавание 200 *м* ногами, меняя каждые 25 *м* темп со спокойного на быстрый. Несколько поворотов на быстроту, с рывком после толчка на 8—10 *м.* Спокойное плавание 200 *м* кролем на спине.

Пятнадцатое занятие — для готовящихся к. соревнованиям ,на средние дистанции (400—500 *м).* Разбор плана занятия. Гимнастические упражнения на растягивание и расслабление в среднем и быстром темпе. Разминка. Плавание с поворота три раза по 50 *м* с контрольной скоростью с отдыхом между заплывами по 1М—2 минуты. Спокойное плавание четыре раза по 50 минут на совершенствование техники и расслабление. Плавание на 800 м в среднем темпе, причем с целью выработки чувства скорости проплыть в середине и в конце дистанции по 50 *м* с контрольной скоростью. Несколько (4—6) стартовых прыжков с рывками на 15—20 *м* в темпе контрольной скорости и в максимально быстром темпе. Плавание одними ногами 600 *м,* первую половину спокойно, вторую половину в среднем темпе. Несколько (3—4) поворотов с рывками на 8—10 *м.* Плавание баттерфляем на 200 *м* и брассом на 100 *м.*

В таком же примерно виде, с учетом местных условий, задач, состояния здоровья и степени подготовленности пловца составляются и планы остальных занятий.