**Специальный период тренировки по плаванию**

Основанием для перехода к специальному периоду тренировки является:

* улучшение данных медицинского контроля и самоконтроля;
* приобретение способности проплывать в спокойном темпе, на расслабление, без грубых ошибок в технике 800—1000 *м,* а в среднем темпе 300—400 *м;*
* способность плавать 50 м (100 м для тренирующихся на 400 *м)* с контрольной скоростью;
* способность плавать 25 *м* (50 *м* для тренирующихся на 400 *м)* с предельно повышенной скоростью.

Пловец, не обладающий еще этими данными, продолжает тренировку по основному периоду.

**Задачи и особенности специального периода**

Главной задачей специального периода тренировки является выработка у пловца способности поддерживать наивысшую равномерную скорость плавания на тренируемой дистанции и подготовка к установлению личного высшего спортивного достижения на эту дистанцию. Одновременно с этим пловец повышает свою работоспособность и совершенствует технику плавания, выносливость, скорость, силу и особенно скоростную выносливость.

Специальная тренированность пловца и его готовность к установлению наивысших достижений называется «спортивной формой».

Характерной особенностью специального периода тренировки является повышение физической нагрузки за счет главным образом качественной стороны, а именно скорости выполнения всех упражнений при одновременном снижении количественной стороны, т. е. общей длины дистанции, проплываемой за одно занятие. В связи с тем, что высокая скоростная нагрузка вызывает предельные напряжения организма, продолжительность данного периода ограничивается 2—3 неделями, пловец в это время должен соблюдать строгий режим, регулярно осуществлять самоконтроль и обязательно проверить состояние своего здоровья у врача.

Отдельные тренировочные занятия этого периода по времени сокращаются (за счет уменьшения обшей длины проплываемой за урок дистанции). Поэтому крайне важно в дополнение к ним проводить еще 15—20-минутные тренировки в дни, когда спортивные команды не занимаются по расписанию. Это позволит решить одно из важнейших условий специального периода тренировки пловца — ежедневное плавание. Если специальный период тренировки совпадает с отпуском, каникулярным временем или учебно-тренировочным сбором, то два-три раза в неделю можно заниматься дважды в день (утром и вечером), при условии, что в основном периоде организм пловца уже подготовлен к таким частым тренировкам, к занятиям не три раза в неделю, а чаще. Если же занятия в основном периоде тренировки велись не чаще трех раз в неделю, то в специальном периоде можно довести их до 4—5 занятий, но 'Следует избегать двукратных тренировок в день, чтобы впоследствии не было чрезмерно высокой нагрузки специального периода тренировки. Обычно это бывает в таких случаях: за 15—20 дней до соревнований пловцы собираются на специальный сбор и без всякой подготовки, нарушая основной закон спортивной тренировки — постепенность, начинают двухразовые ежедневные занятия. В первые дни, когда еще пловцы не успевают переутомиться, они улучшают свои результаты. Это воодушевляет начальника сбора и инструкторов, нагрузка тренировочных занятий повышается, что и приводит в конце концов к перетренировке, в результате которой пловцы ухудшают свои достижения. Так вместо пользы сбор приносит вред.

Нельзя забывать главного: специальный период тренировки является прямым продолжением основного периода. Поэтому в специальном периоде лишь развивается то, что было достигнуто в основном. Если в основном периоде занятия проводились четыре раза в неделю, можно в специальном периоде довести их до шести; если их было в основном шесть, в специальном можно заниматься и по два раза в день; если в основном периоде пловец уж© втянулся в скоростную нагрузку, можно в специальном ее повысить и быстро довести до предела.

Пловцы, тренирующиеся в специальном периоде первый год, готовятся и сдают в конце его нормы ГТО II ступени из раздела «по выбору», а уже сдавшие эти нормы готовятся к участию в соревнованиях с целью освоения разрядных норм и установления личных рекордов.

В основном периоде тренировки у пловцов была выработана контрольная скорость лишь на ограниченном отрезке избранной дистанции, теперь пловец должен приобрести способность с такой же скоростью проплавать всю тренируемую дистанцию, т. е. иметь высокий уровень скоростной выносливости. Поэтому все упражнения специального периода подбираются для решения главной задачи: воспитания скоростной выносливости.

**Интервальная** **тренировка**

Одним из важнейших упражнений этого

периода является так называемая интервальная тренировка. Сущность ее заключается в том, что основная тренируемая дистанция разбивается на отрезки и пловец в каждом уроке быстро проплывает эти отрезки с небольшим отдыхом между ними, т. е. продолжает то, что уже начал осваивать в основном периоде только на части дистанции. От урока к уроку сокращаются перерывы между отрезками и увеличивается до максимального предела скорость проплывания их, причем отрезки постепенно сдваиваются, сумма их на одном уроке обычно превышает длину избранной дистанции, а контрольная скорость на отдельных отрезках ее теперь устанавливается с некоторым запасом скорости. Приведем несколько вариантов интервальной тренировки.

Вариант первый — пловец готовится проплыть 100 м кролем за 1 : 30. Контрольная скорость для него будет на 25 м — 22 секунды, на 50 м — 44 секунды. В основном периоде тренировки пловец освоил эту скорость на половине дистанции. Теперь он включает: в первый день тренировки — четыре раза по 25 *м* с контрольной скоростью и один раз с предельно повышенной; перерывы по 90 секунд; второй день плывет четыре раза с контрольной и два раза с предельной скоростью; перерывы сокращаются до 60 секунд; в третий день плывет пять раз (три раза с контрольной и два раза с предельной скоростью), перерывы сокращаются до 40 секунд; в четвертый день плывет четыре раза с тем же отдыхом, но уже не с контрольной, а с предельно повышенной скоростью; в пятый день плывет 50 *м* с контрольной скоростью и два раза по 25 м с предельной скоростью, отдых 40 секунд; в шестой день плывет 75 м с контрольной скоростью и два раза по 25 ж с предельной скоростью, отдых 30—40 секунд; в седьмой день делает прикидку на 100 м, стремясь на всей дистанции показать контрольную скорость.

Второй вариант — пловец готовится выступить в соревнованиях на 200 ж брассом и показать результат 3 : 20. В основном периоде он выработал способность проплывать 50 м с контрольной скоростью 50 секунд. Тренировка в специальном периоде строится так: в первый день — три раза по 50 *м* с контрольной скоростью, два раза по 25 *м* с предельной скоростью, отдых 90 секунд; во второй день повторяет те же упражнения, но отдых сокращает до 60 секунд; в третий день — те же упражнения, но с отдыхом 40 секунд; в четвертый день — четыре раза по 50 м с контрольной скоростью и один раз 50 *м* с предельной скоростью, отдых 40 секунд; в пятый день — 100 *м* и 50 *м* с контрольной скоростью, два раза по 50 ж с предельной скоростью, отдых 40 секунд; в шестой день 150 *м* и 50 *м* с контрольной скоростью, 25 *м* с предельной скоростью, отдых 40 секунд; в седьмой день делается попытка проплыть 200 *м* с контрольной скоростью за 3 : 20.

Третий вариант — пловец собирается проплыть на соревнованиях 400 *м* кролем за 6 : 40. В основном периоде тренировки он выработал у себя способность проплывать 100 *м* с контрольной скоростью 1 : 40, а его предельная скорость на 50 *м* — 38 секунд. Интервальную тренировку в специальном периоде он строит следующим образом: в первый день проплывает с контрольной скоростью пять раз по 50 *м,* с предельной скоростью два раза по 50 *м,* отдых до 2 минут; во второй день — с контрольной скоростью семь раз по 50 *м,* с предельной — два раза по 50 *м,* отдых сокращается на 20—30 секунд; в третий день повторяются те же упражнения, но отдых сокращается до 60—70 секунд; в четвертый день — четыре раза по 50 м с контрольной скоростью и столько же с предельной, отдых 50 секунд; в пятый день — три раза по 100 *м* с контрольной скоростью и три раза по 50 м с предельной скоростью, отдых 40—50 секунд; в шестой день — два раза по 200 *м* с контрольной скоростью, делая на последних 50 *м* ускорения до предельной скорости, отдых 60—80 секунд; в седьмой день — 300 *м* и 100 *м* с контрольной скоростью, 50 *м* с предельной, отдых 50—60 секунд; в восьмой день — 400 *м* с контрольной скоростью.

Таких вариантов интервальной тренировки может быть очень много. Менее тренированные пловцы могут проплывать отрезки дистанции только с контрольной скоростью, а прикидки с предельной скоростью делать после более продолжительного отдыха. Некоторые тренеры (заслуженный мастер спорта Н. Бутович и др.) считают, что интервальная тренировка, особенно при подготовке пловца к участию в соревнованиях на короткие дистанции, должна строиться на проплывании отрезков только с повышенной скоростью, а не с контрольной, установленной пловцами для основной дистанции, что можно рекомендовать для опытных и хорошо тренированных пловцов.

При проведении интервальной тренировки повышать нагрузку (увеличивать число отрезков, сдваивать отрезки, сокращать перерывы очередного тренировочного занятия) можно только в том случае, если пловец хорошо выполняет программу, его результаты и самочувствие не ухудшаются. Опытные и хорошо тренированные пловцы во время интервальной тренировки пользуются более короткими перерывами, вначале 50—60 секунд, а затем сокращают их до 15—20 секунд.

В тех случаях, когда пловец не может на данном занятии проплавать отрезки с установленной планом скоростью и с соблюдением коротких интервалов, в следующие дни программа тренировки повторяется. Например, если во второй день тренировки (из приведенного нами третьего варианта интервальной тренировки) пловец не сможет семь раз проплыть 50-метровые отрезки с контрольной скоростью и отдыхом меньше 2 минут, то следующая тренировка проводится не по программе третьего дня, а вновь по второму. Если же и вторично пловец не выполняет задания, то в следующий раз нужно снизить нагрузку за счет увеличения перерыва между отрезками (до 3 минут) и даже за счет сокращения числа отрезков и отмены плавания с предельной скоростью.

Интервальной тренировкой пользуется большинство лучших пловцов Союза ССР и всего мира. Некоторые сильнейшие пловцы для постепенного развития рекордной скорости вместо интервальной тренировки применяют другие методы. Например, в плавании на 100 *м* кролем в специальном периоде тренировки плавают свою основную дистанцию 100 ж кролем по два раза в день с максимальной скоростью, т. е. делая прикидки на результат, стремясь каждый раз сократить время прохождения дистанции на несколько' десятых секунды. Иногда пловцы в специальном периоде плавают на время не основную дистанцию, а несколько увеличенную или укороченную. Например, при подготовке к соревнованиям на 100 м плавают с предельной скоростью 120, 150, 175 м.

Лучшие пловцы в плавании кролем на средние и длинные дистанции пользуются таким методом. Определив скорость 4 : 50 для контрольного результата на 400 м, так чтобы первые 100 *м* проплыть за 1 :.07, а следующие 100 ***м*** проплыть за 1 : 15, они вырабатывают скорость путем постепенного наращивания дистанции- переходя к плаванию на 200 *м* только после того, когда будут плавать 100 *м* за 1 : 07, к плаванию на 300 *м* — после освоения на 200 *м* скорости 2 : 21, а к плаванию на 400 *м*— после проплывания 300 *м* за 3 : 35.

В специальном периоде рекомендуется пользоваться прежде всего методом интервальной тренировки, как наиболее оправдавшим себя на практике, и брать его за основу при воспитании у пловца скорости и скоростной выносливости. Лишь в тех случаях, когда нужных результатов не достигается, можно прибегать к другим методам, комбинировать несколько методов, выискивать новые, наиболее подходящие для данного пловца.

Во время плавания с контрольной или предельной скоростью инструктор или партнер по тренировке должен следить не только за скоростью пловца, но и за его техникой, строго следя за тем, чтобы не появлялись грубые ошибки. При появлении ошибок нужно стараться сейчас же их исправить в процессе плавания в спокойном и среднем темпах различных дистанций, а также и в процессе быстрого проплывания укороченных отрезков.

Наряду с интервальной тренировкой, являющейся основой специального периода, в занятия включаются еще и другие упражнения, знакомые пловцу :по занятиям в подготовительном и основном периодах.

**Другие характерные упражнения**

Спокойное плавание коротких отрезков дистанции применяется теперь лишь для

разминки или в тех случаях, когда появляются ошибки в технике. Плавание одними ногами и одними руками проводится во время занятий специального периода на укороченных дистанциях и преимущественно! в среднем и быстром темпах. Старты и повороты на чистоту техники сочетаются с совершенствованием быстроты их выполнения и короткими скоростными рывками. Наряду с интервальной тренировкой они должны систематически включаться в планы занятий специального периода.

Равномерное плавание на расслабление в спокойном .темпе хорошо проводить в дополнительное время (на утренней зарядке, в часы массового купания, в выходные дни) и на более укороченные дистанции (400—600 м).

Равномерное плавание в среднем темпе регулярно включается в занятия и проводится на различные дистанции (300—400 *м* для готовящихся к соревнованиям на 100 ж, 600—800 *м* для тренирующихся на 400 *м).*

С целью лучшего совершенствования скоростной выносливости равномерное плавание в среднем темпе от урока к уроку чередуется с плаванием переменной скоростью на средние и длинные дистанции с короткими ускорениями в самых разнообразных вариантах. Вот несколько таких вариантов, рассчитанных на хорошо подготовленных пловцов:

— проплыть 400 *м* так, чтобы при проплыве каждых 100 *м* первые 50 *м* заканчивать в среднем темпе, на следующих 25 *м* темп ускорять, последние 25 *м* проплывать с контрольной скоростью;

— проплыть 800 ж, соблюдая при проплыве каждых 200 *м* такой порядок: первые 100 *м* в среднем темпе, следующие 50 ж с контрольной скоростью, очередные 50 ж в спокойном темпе на расслабление;

— проплыть 200 ж, начав первые 25 ж в среднем темпе, при проплыве следующих 25 ж постепенно «набирать» контрольную скорость, очередные 25 *м* проплыть с предельно повышенной скоростью, затем 100 ж проплыть в среднем темпе, а последние 25 *м* максимально быстро.

Во время1 плавания переменной скоростью нужно воспитывать у пловца чувство своего темпа. С этой целью во время интервальной тренировки или при выполнении других упражнений инструктор дает указание пловцу перед стартом проплыть отдельные отрезки дистанции с заданной скоростью, а после проплыва просит его назвать скорость, с которой он только что плыл всю дистанцию. Помимо того, для лучшего воспитания не только чувства своего темпа, но и так называемого «чувства тренируемой дистанции», нужно систематически включать в занятия плавание с заданной скоростью (близкой к контрольной скорости) той дистанции, на которой пловец собирается выступать в соревнованиях. Если, скажем, пловец тренируется на 200 *м* брассом и ставит перед собой задачу показать результат 3 : 15 (контрольная скорость на 50 м — 48 секунд), то инструктор в зависимости от его готовности к этому результату предлагает проплыть дистанцию несколько медленнее, но обязательно с равномерной скоростью. Такое равномерное плавание всей дистанции тренировки со скоростью, близкой к контрольной, приучает пловца к одному из важнейших условий спортивного успеха, к правильной раскладке сил на дистанции.

Вместе с этим при равномерном плавании дистанции с Контрольной, заданной или предельной скоростью (как во время интервальной -тренировки, так и при выполнении других упражнений) нужно обращать внимание пловцов на соблюдение одинакового числа гребков на каждой длине бассейна (25 или 50 *м).* Если пловец начинает дистанцию, делая на каждые 50 *м* 20 гребков каждой рукой, а в дальнейшем! поддерживает скорость за счет увеличения числа гребков до 22—23, то уже это одно говорит о недостаточной скоростной выносливости, на что нужно обращать внимание при проведении последующих тренировочных занятий.

Лучшие советские мастера плавания, выступая в спортивных соревнованиях на средние и длинные дистанции, всегда сохраняют равномерность прохождения отдельных отрезков дистанции и постоянное число гребков на каждом отрезке. Например, заслуженный мастер спорта Виталий Ушаков во время установления своих рекордов СССР в плавании на 400 *м* кролем 4 : 44,9 (1945 г.) и 4 : 43,8 (1949 г.) первые 100 *м* заканчивал быстрее 1 : 06, а на последующих 300 *м* каждые 50 *м* проплывал в среднем за 36,4 — 36,5 секунды, делая точно по 17 гребков каждой рукой. С такой же точностью плавает и другой выдающийся советский пловец — заслуженный мастер спорта — Леонид Мешков. При установлении европейского рекорда на 200 *м* кролем 2 : 08,9 (1945 г.) первые 50 *м* он проплыл за 28 секунд, следующие пять отрезков по 25 *м* заканчивал в среднем за 16,7, делая по 8 гребков каждой рукой и лишь на последних 25 м несколько снизил темп (17,4 секунды), увеличив частоту гребков до 10.

Таким образом, уменье сохранять на отдельных отрезках дистанции постоянное число гребковых движений облегчает равномерность прохождения всей дистанции. Чтобы выработать способность сохранять постоянное количество гребковых движений, нужно при плавании в быстром темпе обращать внимание на качество каждого гребка и повышение скоростной выносливости.

Каждое занятие на воде начинается в специальный период тренировки с разминки. Разминка не должна быть утомительной, она делается с целью подготовки организма пловца к предстоящему плаванию с большей нагрузкой (к прикидке на время, интервальной тренировке, соревнованиям). Разминка во время очередной тренировки делается непосредственно перед началом основной части занятий на воде. Как и в основной период тренировки, она может включать в себя несколько стартов с рывками и спокойное

плавание на —§6 *м.* В дни соревнований разминка Выполняется за 15—20 минут до старта и включает в себя больше упражнений, чем во время тренировки (старт с броском на 25 *м* и спокойное плавание на 100—150 *м* или прикидка на 50 *м,* или спокойное плавание на 100 *м,* два раза по 25 *м* в быстром темпе и вновь спокойный проплыв 50—100 ж и т. д.). В холодную погоду разминка перед соревнованиями сокращается или заменяется гимнастическими упражнениями на суше. Некоторые пловцы, чтобы меньше волноваться перед соревнованиями, делают короткую разминку (стартовый прыжок с проплывом нескольких метров) за 1—2 минуты до старта.

**Составление уточнённого графика с раскладкой сил на дистанции**

Соревнования, как правило, проводятся установленные сроки, независимо от того, успели к ним подготовиться отдельные пловцы или нет. Вот почему составленный ранее график раскладки времени по отдельным отрезкам дистанции нужно перед соревнованиями уточнить и в зависимости от уровня подготовленности пловца — повысить или понизить контрольную скорость. При составлении окончательного графика прохождения дистанции полезно знать, как лучшие советские пловцы раскладывают свои силы при установлении рекордных достижений.

Заслуженный мастер спорта В. Ушаков при установлении в июне 1941 г. своего рекорда СССР на 100 *м* кролем проплывал каждые 25 *м* с такой скоростью: 12,5; 14,5; 15 и 15 секунд.

При плавании кролем более длинных дистанций (200, 400 м) первая четверть обычно заканчивается пловцом несколько быстрее, а остальные три четверти — с равномерной контрольной скоростью. Например, заслуженный мастер спорта JI. Мешков начинал свой рекордный заплыв на 200 *м* кролем за 28 секунд, а затем проплывал каждые 50 *м* почти с равномерной скоростью (32,4; 33,7; 34,4), т. е. на 4,5—6 секунд медленнее, чем первые 50 *м.* При плавании с рекордными результатами на 400 *м* JI. Мешков (4:45,4) и В. Ушаков (4:43,8) первые 100 *м* кончали за 1 : 6,2—1 : 5,8, а следующие в среднем за 1 : 13, т. е. на 7 секунд медленнее. Пловцы менее тренированные должны в первую четверть дистанций 200—400 ж плыть без резкого увеличения скорости, для того чтобы сохранить равномерную скорость до финиша.

**Содержание занятий и дозировка упражнений**

Таким образом, содержание занятий е специальном периоде тренировки включает: \_ интервальную тренировку и прикидки на время для выработки скорости и скоростной выносливости;

* старты и повороты с последующими рывками на 10— 15 м для выработки предельной скорости;
* равномерное плавание в спокойном и среднем темпах на расслабление и поддержание выносливости;
* плавание попеременной скоростью и с ускорениями на совершенствование скоростной выносливости;
* плавание с заданной скоростью основной дистанции с целью воспитания «чувства своего темпа» и «чувства дистанции»;
* плавание одними ногами и одними руками коротких и средних дистанций для совершенствования техники и расслабленности движений.

Комбинацией всех этих упражнений могут пользоваться лишь хорошо подготовленные пловцы, тренирующиеся в сборных командах Части, в спортивных секциях домов офицера. Молодые начинающие пловцы должны ограничивать для себя выбор упражнений, примерный перечень которых приводится для них в приложении 4.

Общая длина дистанции, проплываемой за одно занятие, сокращается в специальный период до 700—800 м для тренирующихся к соревнованиям на короткие дистанции, до 1000—1200 *м* для тренирующихся на средние дистанции и до 1600—1800 *м* для тренирующихся на длинные дистанции.

Если специальный период тренировки длится примерно три недели, то на протяжении первых двух недель качественную нагрузку занятий можно постепенно увеличивать, а на протяжении последней недели -— снижать. Опыт показывает, что частые прикидки на время на протяжении последней недели перед соревнованиями только ухудшают, а не улучшают результаты. Вот почему полную программу интервальной тренировки нужно стремиться закончить за 6—7 дней до соревнований, а в последние дни лишь поддерживать достигнутые результаты путем нескольких прикидок на время, равномерного плавания средних дистанций, стартов и поворотов с короткими бросками и плавания тренируемой дистанции с заданной скоростью.

Содержание специальной тренировки для пловцов, впервые занимающихся в этот период, строится с таким расчетом, чтобы за 8—9 занятий (18—20 дней по 4 занятия в неделю) подготовиться и сдать нормы по выбору из комплекса ГТО II ступени — (группа упражнений на скорость) и 400 *м* (группа упражнений на выносливость). При составлении плана занятий для такой команды пловцов можно ориентировочно пользоваться приведенной в конце книги таблицей (приложение 4).

Более подготовленные пловцы строят специальную тренировку в зависимости от того, к какой дистанции они готовятся. Ниже приводим примерное построение занятий второй недели специального периода тренировки для пловцов, готовящихся к соревнованиям на 100 и 400 *м* кролем (перечисляются только упражнения в воде. Подготовительная часть каждого занятия, как обычно, начинается разбором плана, анализом ошибок и гимнастическими упражнениями).

**Содержание специальной тренировки (вторая неделя) к плаванию на 100** *м* **кролем за 1 м. 15 с.**

Понедельник. Разминка. Проплыть 100 *м с* заданной скоростью 1 : 19. Равномерное плавание в среднем темпе 400 *м.* Отдых 5 минут. Интервальная тренировка 4 раза по 25 *м* с повышенной скоростью по 17,5 секунды. Отдых 60 секунд. Плавание одними ногами 200 *м,* последние 50 *м* быстро. Плавание брассом на 100 *м.*

Вторник. Плавание в дополнительное время 600 *м* в среднем темпе, равномерно, с ускорением на последних 50 *м.*

Сред а. Разминка. Плавание на 400 *м* с переменной скоростью. Отдых 10 минут. Интервальная тренировка 50 ж с контрольной скоростью (за 37 секунд) и два раза по 25 *м* с предельной скоростью (по 17—17,5 секунды). Отдых 10 минут. Стартовый прыжок с рывком до 15 *м,* затем 10 *м* (до поворота) спокойное плавание, поворот с рывком на 8—10 раз, отдых 2 минуты, повторить три раза. Плавание одними ногами 200 *м* в среднем темпе. Прыжки в воду 10 минут.

Четверг. Плавание в дополнительное' время 800 *м* в спокойном темпе, делая в конце каждых 200 *м* ускорения на последних 25 *м.*

Пятница. Плавание на 500 *м* в среднем темпе. Отдых 5 минут. Плавание одними ногами 300 *м.* Отдых. Интервальная тренировка 75 ж с контрольной скоростью (56 секунд) и два раза с предельной скоростью, с отдыхом по 30—40 секунд. Спокойное плавание кролем на спине 200 *м.*

Суббота. Полный отдых от тренировки по плаванию.

Воскресенье. Разминка. Два стартовых прыжка с рывками на 15—20 *м.* Равномерное плавание на 200 *м.* Прикидка на время на 100 *м* с такой предварительной раскладкой сил: первые 25 *м* (со старта) 16, вторые 19, третьи и четвертые по 20 секунд. Свободное купанье.

**Содержание специальной тренировки (вторая неделя) к плаванию на 400** *м* **кролем за 6 : 30**

Понедельник. Отдых от занятий по плаванию.

Вторник. Плавание в дополнительное время 800 *м* в среднем темпе.

Среда. Разминка. Интервальная тренировка: восемь раз по 50 *м,* чередуя: один раз с контрольной скоростью (за 47—48 секунд) и раз с предельной скоростью (за 41—42 секунды), перерывы 60 секунд. Отдых 10 минут. Плавание на расслабление 400 *м,* меняя каждые 50 *м* спокойный и средний темпы. Плавание одними ногами 200 *м.* Стартовые прыжки с рывками два-три раза. Спокойное плавание 100 *м* на левом и 100 *м* на правом боку.

Четверг. Разминка. Интервальная тренировка: восемь раз по 50 м: первый раз за 49 секунд, каждый раз ускоряя на 1 секунду (48, 47, 46, 45 секунд и т. д.) с перерывами по 50—60 секунд. Отдых 10 минут. Плавание одними ногами 100 *м.* Плавание на 400 *м* в среднем темпе. Свободное купанье.

Пятница. Плавание в дополнительное время два раза по 400 *м* в спокойном темпе с контрольной скоростью на последних 50 *м.*

Суббота. Плавание в спокойном темпе на 200 *м.* Интервальная тренировка: три раза по 100 *м* с контрольной скоростью (1 : 40), три раза по 50 *м* с предельной скоростью, перерывы 40—50 секунд. Отдых 10 минут. Плавание одними ногами 200 *м.* Отдых 5 минут. Плавание 400 *м* с попеременной скоростью. Плавание брассом 200 *м* в спокойном темпе.

Воскресенье. Разминка. Интервальная тренировка: два раза 200 *м* с контрольной скоростью, делая каждый раз на последних 50 *м* ускорения до предельно возможной скорости с перерывом 60 секунд. Отдых 10 минут. Плавание одними ногами 400 *м.* Стартовый прыжок с рывком и поворотом, повторить четыре раза Спокойное плавание 200 *м* кролем на спине.

В подобных же вариантах при строгом учете состояния здоровья, уровня подготовленности и режима составляются поурочные планы специальной тренировки для каждого тренирующегося пловца.

В случае ухудшения состояния здоровья, нежелания тренироваться (один из начальных признаков перетренировки), большой загрузки по программе боевой подготовки — нагрузку тренировочных занятий нужно снижать главным образом за счет уменьшения или полного запрещения плавания в быстром темпе или предоставления пловцу нескольких дней отдыха от тренировочных занятий с заменой их самостоятельным равномерным плаванием в спокойном или среднем темпе на 400—600 ***м.*** Ничто так хорошо не восстанавливает сил, как равномерное плавание на расслабление.