

Таблица

Скоростные упражнения в воде, применяемые в подготовке пловцов учебно-тренировочных групп 4 и 5 годов обучения

Упражнение	Количество повторений	Количество серий	Паузы между повторениями, с
Проплывание отрезков 10-25 м со старта с максимальной скоростью	4-6	1-2	30-60
Проплывание дистанций 50-100 м со старта с ускорениями: 15-20 м с максимальной скоростью, 30-35 м - компенсаторно	3-4	1-2	45-90
Проплывание дистанций 400-1000 м с ускорениями: 10-15 м на каждом 50-100 – метровом отрезке	1-2	-	-
Проплывание 25-метровых отрезков с задержкой дыхания: без дыхания, 1-4 вдоха	3-4	1-2	45-90
Проплывание 25-метровых отрезков с использованием ласт с максимальной скоростью с задержкой дыхания и без задержки дыхания	4-6	1-2	45-90
Ускорения по 10-15 м с максимальной частотой движений (пальцы сжаты в кулак)	3-4	1-2	30-60
Проплывание 100-метровых отрезков с лопатками с ускорениями: 15-20 м с максимальной скоростью, 30-35 м компенсаторно	3-6	-	120-180
Поочередное проплывание 15-25-метровых отрезков с буксировкой и без буксировки партнера	4-6	2-3	45-90
Плавание с использованием резинового амортизатора в одну сторону, преодолевая сопротивление амортизатора; в обратную – используя ускорение сокращающегося амортизатора	5-10	1-2	30-60
Проплывание 10-25-метровых отрезков с максимальной скоростью при помощи рук, ног, при различных сочетаниях работы рук, ног и дыхания	4-6	2-3	30-60
Совершенствование скоростных способностей при выполнении стартов и поворотов			
Стартовые прыжки с заданной точкой входа в воду	6-10	1	60
Стартовые прыжки под различные звуковые командные сигналы	5-6	2	60
Стартовые прыжки с разновысоких тумб с различными положениями рук – вытянутые вдоль тела; вытянуты вперед, кисти соединены	3*2	2	60
Прыжки с бортика бассейна через разделительные плавательные дорожки	4-6	1	60
Выполнение стартовых прыжков в эстафетном плавании по 25 м	8-12	1-2	120

Выполнение стартовых прыжков из различных исходных положений:			
✓ С захватом тумбочки руками	4-6	2-3	60
✓ С махом руками	4	5	60
✓ Легкоатлетических с различным положением ступней	5	2	60
✓ С захватом тумбочки руками и переносом центра тяжести тела за линию стартовой тумбочки	2-4	2	60
✓ С большим углом вылета и высокой траекторией	3	2	60
✓ С малым углом вылета и низкой траекторией (после каждого старта выполняется 5-7 циклов гребковых движений основным способом плавания)	4	2	60
Выполнение двойного сальто (двойное вращение) во время поворота при плавании вольным стилем	6-10	1	60
Выполнение поворота вольным стилем с прыжка, стоя лицом к поворотному щиту, с последующим выполнением скольжения и 10 циклов плавательных движений (выполняется на мелкой части бассейна)	6-10	2	60
Разбегаясь по бортику бассейна, прыжок в воду в направлении к поворотному щиту, группировавшись, выполнить поворот, скольжение и 5-8 циклов плавательных движений	6-10	1	90
При помощи резинового амортизатора, закрепленного с двух сторон разделительной дорожки бассейна и у пояса пловца, отталкивание от бортика бассейна с преодолением сопротивления амортизатора	10-12	1	60
Эстафета с выполнением поворота различными способами и проплыванием 7,5 м до поворота и 7,5 м после поворота и передачей эстафеты			
Повышение максимальной скорости плавания			
Перетягивание друг друга в течение 10-15 с с использованием резинового амортизатора, закрепленного между двумя плывущими в противоположных направлениях	4	2	60-90
Проплывание дистанций 50 м с максимальной скоростью за лидером (боксерская груша, макет пловца); буксируемый предмет движется со скоростью, превышающей соревновательную	4-6	2-3	180-360
Эстафетное плавание с препятствиями (поперек бассейна через дорожки) – 2 команды по 8-10 человек	5-6	2-4	90
Игра в водное поло, каждый участник имеет на поясе резиновый амортизатор, соперники в ходе игры имеют право удерживать друг друга за резиновый амортизатор			
Проплывание отрезков 12,5 м, чередуя плавание	3-6	3	90

при помощи рук, ног, в полной координации			
Плавание с преодолением сопротивления партнера: <ul style="list-style-type: none"> ✓ При помощи ног, удерживая доску лицом друг к другу (15-30 с) ✓ При помощи рук – пловцы закрепленные на жесткой привязи плывут в разные стороны (15-30 с) 	4-6 4-6	2-3 2-3	90 90
Проплывание отрезков 25-50 м с дополнительными тренировочными средствами: <ul style="list-style-type: none"> ✓ При помощи ног – плавание в обуви, в ластах ✓ При помощи рук – плавание в лопатках и без лопаток ✓ Плавание с полной координацией движений – с надувным кругом и без него, с отягощением и без него 	2x3 (10-15) 2x5 (10-15) 2x5 (10-15)	2 2 2	60-90 60-90 90-120
4x24 м, 4x50 м – установление какого-либо разряда на дистанциях 100 и 200 м. участвуют команды по 2-4 человека. Каждый пловец проплывает свой отрезок дистанции максимально быстро (сумма времени должна превысить норматив выполняемого разряда).	4	2-3	120-180

Развитие быстроты с помощью общеподготовительных упражнений

1. Упражнения для плечевого пояса:

- Исходное положение (И.п.) – партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м. Быстрая передача и ловля мяча.
- И.п. – стоя на коленях лицом к стенке на расстоянии 2, 2,5 и 3 м, баскетбольный мяч – за головой. В быстром темпе бросок двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча.
- И.п. – ноги на ширине плеч, стоя лицом к стенке на расстоянии 1,5, 2 или 3 м, баскетбольный мяч – вверху за головой. Броски в быстром темпе двумя руками из-за головы.
- И.п. – основная стойка лицом к стенке на расстоянии 0,4, 0,5 или 0,7 м. в быстром темпе сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах, толчком о стенку.
- И.п. – упор лежа на бедрах поперек скамейки с опорой руками о пол. В быстром темпе разгибание рук с одновременным хлопком. Вдох делать при разгибании рук, выдох – при сгибании.
- И.п. – правая (левая) нога впереди, стоя спиной к шведской стенке, руки согнуты в локтях у груди, пальцы захватывают конец эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе поднимать прямые руки вперед. Вдох делать при поднимании рук, выдох – при опускании.
- И.п. – выпад вперед спиной к шведской стенке, руки впереди, пальцы захватывают конец эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе отводить руки назад, не сгибая их в локтевых суставах.

2. Упражнения для разгибателей туловища

- И.п. – основная стойка лицом к перекладине высотой 1,8-2 м. прыжком быстро подтянуться в вис прогнувшись прямым хватом.
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. В быстром темпе наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы

вверх назад. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед. Вдох делать в начале упражнения, выдох – в конце.

- И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. В быстром темпе разгибание в тазобедренных суставах с отведением головы назад и пригибанием в пояснице.
- И.п. – вис прогнувшись на перекладине. В быстром темпе поднимать и опускать ноги, сгибая и разгибая их сначала в коленях, затем – в коленных и тазобедренных суставах, только в тазобедренных суставах.
- И.п. – лечь на спину, ноги на вису врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя сверху и снизу правую и левую ногу.
- И.п. – лечь животом поперек гимнастической скамейки, закрепив ноги за рейку шведской стенки, руками захватив ближний край скамейки. В быстром темпе поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками. Вдох делать вначале упражнения, выдох – в конце.
- Тоже упражнение, но руки расположить за головой и вверху с набивным мячом массой 1-3 кг.

3. Упражнения для разгибателей ног:

- И.п. – основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях.
- И.п. – основная стойка, обруч лежит сбоку. Прыжки через обруч в различных направлениях.
- И.п. – основная стойка. Прыжки с ноги на ногу через препятствие. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки произвольно. Прыжки вверх толчком двумя ногами с доставанием края баскетбольного щита, с последующим бегом до следующего баскетбольного щита.

- И.п. – основная стойка. Из упора присев прыжки с места в длину сериями, по 5-6 прыжков в каждой. Следить за полным выпрямлением ног в конце толчка.
- Тоже упражнение, но прыжок в длину с одного шага махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги. Следить за полным выталкиванием опорной ноги и выносом вверх плеч.
- Тоже упражнение, прыжки в длину с двух шагов с разбегом и приземлением на обе ноги.
- И.п. – низкий присед. В быстром темпе передвижения прыжками на двух ногах в низком приседе по кругу или по отрезкам прямой.

4. Упражнения общего воздействия:

- И.п. – партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, один из них мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей мяча двумя руками от груди между партнерами.
- И.п. – партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, оба с мячами. Передвижение вправо и влево по кругу с передачей двух мячей одновременно двумя руками от груди верхом и низом с отскоком от пола.
- И.п. – высокий старт. Максимально быстрый бег на дистанцию на дистанцию 60 м, возвращение шагом.
- И.п. – высокий старт. Челночный бег с ускорением на отрезках по 15-20 м, повторить 3-4 раза.

Упражнения для развития быстроты движений, составляющих соревновательную деятельность.

1. Упражнения для развития быстроты движений при выполнении стартов:

- Стартовый прыжок с тумбочки (из воды), проводимы с первыми плавательными движениями с акцентом на предельно быструю реакцию на стартовый сигнал.
- Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) по сигналу, проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на скорость выполнения подготовительных движений и отталкивания.
- Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с акцентом на максимальную мощность толчка ногами и мощность первых плавательных движений.
- Стартовый прыжок с тумбочки (из воды), проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на максимальную дальность полета.
- Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с использованием различных сигналов.
- Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) из разных исходных положений: с захватом тумбочки, с махом руками, легкоатлетический старт, с разными углами вылета.

2. Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов:

- Наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроту вращения.
- Выполнение поворотов с разбега по бортику бассейна с акцентом на быстроту вращения.
- Выполнение двойного сальто при выполнении поворота в кроле.
- Облегчающее лидирование, позволяющее повысить скорость подплывания к поворотному щиту с максимально быстрым выполнением вращения.

- Лежа на спине на гимнастическом мате, вытянув руки за голову, по сигналу выполнять быстрое подтягивание коленей вверх на себя с последующим кувырком назад через голову или плечо.
- Стоя лицом к гимнастической стенке, по сигналу выполнять имитацию поворота способом «маятник».
- Стоя в воде, наклонив туловище в сторону, поворотного щита, по сигналу выполнять кувырок.
- Стоя на дне, по сигналу выполнять прыжок вверх с кувырком.
- Стоя у поворотного щита боком к нему и наклонив туловище в его сторону, по сигналу выполнять поворот с отталкиванием (упражнение применяется при плавании кролем на спине).
- Лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита, по сигналу выполнять быстрое вращение с отталкиванием.

3. *Упражнения для развития быстроты движений при дистанционном плавании:*

- Вращение прямых рук с максимальной скоростью.
- Вращение прямых рук с максимальной скоростью с легкими гантелями, резиновыми амортизаторами и другими устройствами.
- Имитация гребковых движений на изокинетическом тренажере с малым сопротивлением.
- Повторное проплывание отрезков длиной 12,5; 25 и 50 м со скоростью 90-100% от максимальной.
- Тоже упражнение, но с помощью одних ног.
- Тоже упражнение, но с помощью одних рук.
- Плавание с переменной скоростью с полной координацией движений, с помощью одних ног ил и одних рук, при этом скорость проплывания интенсивного отрезка должна быть не менее 95-100% от максимально возможной.
- 4-6 х (10-15 м), инт. 30-60 с
- 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с

- 3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м – компенсаторно).
- Эстафетное плавание 4 x (15-25 м).
- Эстафетное плавание поперек бассейна через препятствия (например, через дорожки).