

Плавание в цифрах и таблицах

Том 1



Платонов Е. Л., Платонова Е. А., Пилюга О. Е.

Плавание в цифрах и таблицах. 2022 (в 5-ти томах)
Том 1 – 218 с.

Тренер СДЮШОР «Старт» г. Минска по плаванию Платонов Евгений Леонидович, на основе личного тренерского опыта с 1984 по 2022 г. г., делится своими мыслями в области спортивной тренировки и подготовки спортсменов различной квалификации на этапах от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. За время работы в спортивной школе СДЮШОР «Старт» г. Минска им подготовлено более полутора десятков Мастеров Спорта, три Мастера Спорта Международного Класа, призёры чемпионатов Европы, финалист (в эстафетном плавании) и участники чемпионатов мира, участники Олимпийских Игр, три финалиста этапов кубка мира.

В книге собрано большое количество таблиц (более 690), цифр из различных источников (книг, интернет-сайтов), а так же предоставлен материал подготовки, который был использован при работе с пловцами.

Книга предназначена для тренеров по плаванию.

Оглавление

Оглавление	– 05
Введение	– 07
1 ЧАСТЬ I: Планирование тренировки	– 09
Глава 1. Классификация тренировочной нагрузки	– 10
1.1. Распределение нагрузки по зонам интенсивности	– 10
1.2. Классификация тренировочных заданий	– 11
1.3. Распределение тренировочной нагрузки по скоростям плавания	– 17
1.4. Распределение нагрузки по зонам производительности	– 19
1.5. Относительная мощность и физиологические показатели в зонах	– 21
1.6. Схема сочетания различных режимов тренировки	– 21
1.7. Биохимическая характеристика физических нагрузок	– 22
1.8. Сочетание тренировочных нагрузок выполняемых в различных зонах.....	– 22
1.9. Классификация тренировочных упражнений по зонам	– 23
1.10. Международная классификация тренировочных категорий	– 24
1.11. Классификация тренировочной работы пловцов по зонам	– 25
1.12. Классификация тренировочных нагрузок (спринтеры, стайеры)	– 26
1.13. Классификация тренировочных нагрузок (В. Авдиенко).....	– 27
1.14. Классификация тренировочных нагрузок по их воздействию	– 28
1.15. Время, необходимое для завершения восстановления	– 28
1.16. Classification of training – swimming	– 29
1.17. Распределение тренировочных упражнений в воде по зонам	– 30
1.18. Соотношение длины отрезка, количества повторений и интенсивности ..	– 31
1.19. Американская классификация тренировочных категорий	– 32
1.20. Уровень тренировочных скоростей по зонам энергообеспечения	– 33
1.21. Недельные микроциклы (Польша)	– 33
Глава 2. Расчёт времени проплывания тренировочных отрезков ...	– 34
2.1. Классификация тренировочных режимов и заданий.....	– 34
2.2. Описание таблицы расчёта скоростей плавания	– 35
2.3. Расчёт скоростей плавания для спринтеров-кролистов	– 36
2.4. Расчёт скоростей плавания для стайеров-кролистов	– 38
2 ЧАСТЬ II: Тренировка на суше	– 41
Глава 3. «Золотые упражнения» Кифута	– 42
3.1. Легендарный Боб Кифут	– 42
3.2. 25 упражнений Кифута: описание	– 43
3.3. Общие рекомендации по выполнению упражнений Кифута.....	– 43
Глава 4. Комплексы упражнений для способов плавания	– 53
4.1. Комплекс упражнений для баттерфляя	– 53
4.2. Комплекс упражнений для кроля на спине.....	– 63
4.3. Комплекс упражнений для брасса	– 73
4.4. Комплекс упражнений для кроля на груди	– 83
Глава 5. Комплексы упражнений для пловцов	– 93
5.1. Набор упражнений для мышц рук, ног и туловища	– 93

5.2. Комплексы упражнений для тренировки пловцов на суше	– 118
5.3. Комплексы упражнений пловцов для тренировки на суше (И. Кошкин) ...	– 125
5.4. Виды физических нагрузок на суше для пловца	– 131
3 ЧАСТЬ III: Тренировка в воде	– 133
Глава 6. Планирование тренировки (микроциклы).....	– 134
6.1. Содержание недельных микроциклов подготовки пловцов 15 – 16 лет	– 134
6.2. Содержание недельных микроциклов подготовке пловцов 16 – 17 лет	– 138
6.3. Сочетание нагрузок различной функциональной направленности в МЦ ...	– 158
6.4. Распределение тренировочной нагрузки в недельных МЦ (12 – 13 лет) ...	– 159
6.5. Распределение тренировочной нагрузки в недельных МЦ (14 – 15 лет) ...	– 161
6.6. Распределение тренировочной нагрузки в недельных МЦ (15 – 16 лет) ...	– 163
Глава 7. Планирование тренировки (задания).....	– 167
7.1. Тестовые задания в тренировке пловцов на различных дистанциях	– 167
7.2. Виды тренировки пловца	– 169
7.3. Тренировочные серии пловца	– 173
7.4. Тренировочные упражнения пловца	– 204
7.5. Тренировочные задания пловца	– 208
7.6. Развитие скоростных качеств в спринтерской тренировке	– 212
7.7. Тренировка скоростей на дистанциях в НМЦ основного периода	– 213
7.8. Тренировка скоростей на дистанциях в НМЦ соревновательного периода.	– 214
Условные обозначения	– 215

«Тот, кто хочет добиться удивительных побед, обязан прыгнуть выше головы»

Лев Яшин

Е. Л. Платонов, Е. А. Платонова, О. Е. Пилюга

Плавание в цифрах и таблицах

Том 2



Платонов Е. Л., Платонова Е. А., Пилюга О. Е.

Плавание в цифрах и таблицах. 2022 (в 5-ти томах)
Том 2 – 204 с.

Тренер СДЮШОР «Старт» г. Минска по плаванию Платонов Евгений Леонидович, на основе личного тренерского опыта с 1984 по 2022 г. г., делится своими мыслями в области спортивной тренировки и подготовки спортсменов различной квалификации на этапах от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. За время работы в спортивной школе СДЮШОР «Старт» г. Минска им подготовлено более полутора десятков Мастеров Спорта, три Мастера Спорта Международного Класа, призёры чемпионатов Европы, финалист (в эстафетном плавании) и участники чемпионатов мира, участники Олимпийских Игр, три финалиста этапов кубка мира.

В книге собрано большое количество таблиц (более 690), цифр из различных источников (книг, интернет-сайтов), а так же предоставлен материал подготовки, который был использован при работе с пловцами.

Книга предназначена для тренеров по плаванию.

Минск
2022

Оглавление

Оглавление	– 05
Введение	– 07
4 ЧАСТЬ IV: Техника плавания	– 09
Глава 8. Техника плавания различными способами (<i>Virtual-swim</i>)..	– 10
8.1. Техника плавания баттерфляем (дистанция 100м)	– 10
8.2. Техника плавания баттерфляем (дистанция 200м)	– 14
8.3. Техника плавания кролем на спине (дистанция 100м)	– 18
8.4. Техника плавания кролем на спине (дистанция 200м)	– 22
8.5. Техника плавания брассом (дистанция 100м)	– 26
8.6. Техника плавания брассом (дистанция 200м)	– 29
8.7. Техника плавания кролем на груди (дистанция 100м)	– 33
8.8. Техника плавания кролем на груди (дистанция 200м)	– 36
5 ЧАСТЬ V: От новичка до чемпиона	– 41
Глава 9. Подготовка пловцов различной специализации	– 42
9.1. Тренировка брассиста (Денис Перегуд)	– 42
9.2. Тренировка кролиста – средневика (Андрей Радионов)	– 82
9.3. Тренировка кролиста – спринтера (Артём Мачекин)	– 98
9.4. Тренировка кролиста – стайера (Константин Курочкин)	– 138
Условные обозначения	– 201

«Если ты хочешь быть лучше остальных, то приготовься делать то, что остальные не хотят делать»

Майкл Фелпс

Е. Л. Платонов, Е. А. Платонова, О. Е. Пилюга

Плавание в цифрах и таблицах

Том 3



Платонов Е. Л., Платонова Е. А., Пилюга О. Е.

Плавание в цифрах и таблицах. 2022 (в 5-ти томах)
Том 3 – 284 с.

Тренер СДЮШОР «Старт» г. Минска по плаванию Платонов Евгений Леонидович, на основе личного тренерского опыта с 1984 по 2022 г. г., делится своими мыслями в области спортивной тренировки и подготовки спортсменов различной квалификации на этапах от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. За время работы в спортивной школе СДЮШОР «Старт» г. Минска им подготовлено более полутора десятков Мастеров Спорта, три Мастера Спорта Международного Класа, призёры чемпионатов Европы, финалист (в эстафетном плавании) и участники чемпионатов мира, участники Олимпийских Игр, три финалиста этапов кубка мира.

В книге собрано большое количество таблиц (более 690), цифр из различных источников (книг, интернет-сайтов), а так же предоставлен материал подготовки, который был использован при работе с пловцами.

Книга предназначена для тренеров по плаванию.

Минск
2022

Оглавление

Оглавление	– 05
Введение	– 07
6 ЧАСТЬ VI: Плавательная статистика	– 09
Глава 10. История плавания	– 10
10.1. От Афин до Рио-де-Жанейро	– 10
10.2. Хронология мировых рекордов	– 17
10.3. Факты и достижения	– 34
7 Приложения I (Планирование, тренировка)	– 49
Приложение 1. Распределение тренировочной нагрузки	– 50
Приложение 2. Распределение тренировочных заданий в недельных МЦ	– 54
Приложение 3. Распределение тренировочных заданий в недельных МЦ	– 74
Приложение 4. Варианты заданий в зависимости от длины дистанции	– 98
Приложение 5. Варианты разминки и восстановительного плавания	– 99
Приложение 6. Схема распределения основных, дополнительных заданий	– 101
Приложение 7. Тесты для определения тренировочной скорости	– 103
Приложение 8. Распределение тренировочных заданий в НМЦ (1)	– 104
Приложение 9. Распределение тренировочных заданий в НМЦ (2)	– 111
Приложение 10. Распределение тренировочных заданий в НМЦ (3)	– 116
Приложение 11. Тренировочные серии пловцов	– 119
Приложение 12. Парциальные объёмы тренировочной нагрузки	– 122
Приложение 13. Варианты качественных тренировок	– 125
Приложение 14. Недельные циклы подготовки для пловцов	– 126
Приложение 15. Тренировочные серии пловцов (А. Янг, П. Ньюсом)	– 129
Приложение 16. Распределение тренировочных заданий в НМЦ (Кипр)	– 133
Приложение 17. Микроциклы и построение программ (В. Н. Платонов)	– 137
Приложение 18. Подготовка спринтеров вольным стилем (М. Ботом)	– 141
Приложение 19. Варианты задания 4000м за 60 минут	– 142
Приложение 20. Предельное время однократной работы и серийной работы ..	– 144
Приложение 21. Биохимическая характеристика физических нагрузок	– 144
Приложение 22. Возможные сочетания занятий различной направленности ...	– 145
Приложение 23. Возможные сочетания основных и дополнительных занятий ..	– 146
Приложение 24. Тренировочные задания пловцов	– 147
Приложение 25. Динамика роста количественных повторений в НМЦ	– 155
Приложение 26. Подготовка пловцов в Австралии (Г. Турецкий)	– 156
Приложение 27. Варианты тренировочных заданий (Интернет – сайты)	– 158
Приложение 28. Развитие выносливости (В. Н. Платонов)	– 165
Приложение 29. Развитие двигательных качеств у пловцов (В. Платонов)	– 166
Приложение 30. Шкала оценки состояния сердечно-сосудистой системы	– 167
Приложение 31. Таблица расчёта скоростей плавания (Е. Платонов)	– 168
8 Приложения II (Упражнения на суше)	– 171
Приложение 32. 25 «золотых» упражнений Кифута	– 173
Приложение 33. Упражнения для баттерфляя (А. Постовой)	– 173

Приложение 34. Упражнения для кроля на спине (А. Постовой)	– 174
Приложение 35. Упражнения для брасса (А. Постовой)	– 175
Приложение 36. Упражнения для кроля на груди (А. Постовой)	– 176
Приложение 37. Карточки комплексов упражнений на суше (Кифут).....	– 177
Приложение 38. Карточки комплексов упражнений на суше (баттерфляй)....	– 183
Приложение 39. Карточки комплексов упражнений на суше (на спине).....	– 195
Приложение 40. Карточки комплексов упражнений на суше (брасс).....	– 204
Приложение 41. Карточки комплексов упражнений на суше (кроль).....	– 215
Приложение 42. Карточки комплексов упражнений на суше (гибкость).....	– 225
Приложение 43. Упражнения на суше («Книга – тренер»)	– 235
Приложение 44. Плавательная разминка (по материалам интернет-сайта)...	– 248
Приложение 45. Упражнения на суше (В. Н. Платонов)	– 249
Приложение 46. Упражнения на суше на баланс (А. Петряев)	– 251
Приложение 47. Упражнения на суше – баланс, равновесие (А. Петряев)	– 256
Приложение 48. Упражнения на суше с резиной (А. Петряев)	– 261
Приложение 49. Упражнения на суше с гантелями (А. Петряев)	– 263
Приложение 50. Упражнения на суше со швейцарским мячом	– 265
Приложение 51. Распределение упражнений в НМЦ	– 275
51.1. Распределение упражнений в НМЦ на руки – ноги (разминка на суше)...	– 275
51.2. Распределение упражнений в НМЦ на пресс – спина (разминка на суше)	– 275
51.3. Примерные упражнения с имитацией гребковых движений (тренажёры)	– 276
51.4. Программа тренировок олимпийского чемпиона в плавании Д. Лезака...	– 277
Условные обозначения	– 281

«Если тебе тяжело, значит, ты поднимаешься в гору. Если тебе легко, значит, ты летишь в пропасть»

Генри Форд

Е. А. Платонов, Е. А. Платонова, О. Е. Пилюга

Плавание в цифрах и таблицах

Том 4



Платонов Е. Л., Платонова Е. А., Пилюга О. Е.

Плавание в цифрах и таблицах. 2022 (в 5-ти томах)
Том 4 – 262 с.

Тренер СДЮШОР «Старт» г. Минска по плаванию Платонов Евгений Леонидович, на основе личного тренерского опыта с 1984 по 2022 г. г., делится своими мыслями в области спортивной тренировки и подготовки спортсменов различной квалификации на этапах от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. За время работы в спортивной школе СДЮШОР «Старт» г. Минска им подготовлено более полутора десятков Мастеров Спорта, три Мастера Спорта Международного Класа, призёры чемпионатов Европы, финалист (в эстафетном плавании) и участники чемпионатов мира, участники Олимпийских Игр, три финалиста этапов кубка мира.

В книге собрано большое количество таблиц (более 690), цифр из различных источников (книг, интернет-сайтов), а так же предоставлен материал подготовки, который был использован при работе с пловцами.

Книга предназначена для тренеров по плаванию.

Минск
2022

Оглавление

Оглавление	– 05
Введение	– 07
9 Приложения III (Техника плавания)	– 09
Приложение 52. Техника плавания баттерфляем (дистанция 100м)	– 10
Приложение 53. Техника плавания баттерфляем (дистанция 200м)	– 16
Приложение 54. Техника плавания кролем на спине (дистанция 100м)	– 22
Приложение 55. Техника плавания кролем на спине (дистанция 200м)	– 28
Приложение 56. Техника плавания брассом (дистанция 100м)	– 34
Приложение 57. Техника плавания брассом (дистанция 200м)	– 40
Приложение 58. Техника плавания кролем на груди (дистанция 100м)	– 46
Приложение 59. Техника плавания кролем на груди (дистанция 200м)	– 52
Приложение 60. Техника плавания кролем на груди (дистанция 200м–400м)..	– 58
Приложение 61. Техника плавания кролем на груди (дистанция 400м)	– 64
Приложение 62. Техника плавания кролем на груди (дистанция 800м)	– 70
Приложение 63. Техника плавания кролем на груди (дистанция 1500м)	– 76
10 Приложения IV (Подготовка пловцов)	– 83
Приложение 64. Варианты годовых макроциклов в подготовке пловцов	– 84
Приложение 65. Варианты недельных микроциклов в подготовке пловцов	– 86
Приложение 66. Варианты тренировочных заданий в подготовке пловцов	– 89
Приложение 67. Качественная тренировка пловца на количество гребков	– 91
Приложение 68. Задания «рулетка – гребки» (Е. Платонов).....	– 95
Приложение 69. Динамика спортивных результатов элитных пловцов	– 97
Приложение 70. Схемы тренировок пловцов для переходного периода	– 99
Приложение 71. Варианты недельных МЦ и подведение к соревнованиям	– 103
Приложение 72. Различные варианты тренировочных программ для пловцов..	– 106
Приложение 73. Подготовка пловцов университета Луисвилл, США	– 123
73.1. План подготовки МСМК А. Радионова к ОИ 2008 года в Пекине	– 123
73.2. План НМЦ МСМК А. Радионова при подготовке к ЧМ 2009 в Риме...	– 129
11 Дополнения (Post scriptum)	– 131
Дополнение 1. Содержание тестовых программ В. Сальникова (1975–78 г.г.)..	– 132
Дополнение 2. Рубежи подготовки пловцов вольного стиля	– 145
Дополнение 3. Результаты тренировок К. Курочкина (2017 – 2020 г.г.)	– 146
Дополнение 4. Динамика результатов и возраста личных рекордов пловцов...	– 165
Дополнение 5. Варианты составных частей тренировочных заданий пловцов .	– 166
Дополнение 6. Варианты заданий пловцов в период карантина.....	– 169
Дополнение 7. Train in the Right Zone	– 189
Дополнение 8. Варианты основных тренировочных серий, тестов и стартов...	– 190
Дополнение 9. Схемы недельных МЦ пловцов (Е. Платонов, 2020 г.)	– 191
Дополнение 10. Варианты сочетания длины и скорости отрезков	– 193
Дополнение 11. Схемы распределения заданий в НМЦ (Е. Платонов, 2020 г.).	– 219
Дополнение 12. Динамика роста парциального объема в НМЦ	– 247
Дополнение 13. Содержание серий, тестов и стартов в программе пловцов	– 250

Дополнение 14. Пример недельной тренировки Е. Рудковской	– 251
Дополнение 15. План – схема недельной тренировки С. Комаровой.	– 253
Дополнение 16. Некоторые четырёхдневные МЦ подготовки (Г. Г. Петров)...	– 255
Условные обозначения	– 259

«Никогда не теряй терпения – это последний ключ, отпирающий двери»

Антуан де Сент-Экзюпери

Е. Л. Платонов, Е. А. Платонова, О. Е. Пилюга

Плавание в цифрах и таблицах

Том 5



Платонов Е. Л., Платонова Е. А., Пилюга О. Е.

Плавание в цифрах и таблицах. 2022 (в 5-ти томах)
Том 5 – 286 с.

Тренер СДЮШОР «Старт» г. Минска по плаванию Платонов Евгений Леонидович, на основе личного тренерского опыта с 1984 по 2022 г. г., делится своими мыслями в области спортивной тренировки и подготовки спортсменов различной квалификации на этапах от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. За время работы в спортивной школе СДЮШОР «Старт» г. Минска им подготовлено более полутора десятков Мастеров Спорта, три Мастера Спорта Международного Класа, призёры чемпионатов Европы, финалист (в эстафетном плавании) и участники чемпионатов мира, участники Олимпийских Игр, три финалиста этапов кубка мира.

В книге собрано большое количество таблиц (более 690), цифр из различных источников (книг, интернет-сайтов), а так же предоставлен материал подготовки, который был использован при работе с пловцами.

Книга предназначена для тренеров по плаванию.

Минск
2022

Оглавление

Оглавление	– 05
Введение	– 07
12 Продолжение (Всё о макроцикле)	– 09
Продолжение 1. Тренировочная программа МСМК К. Курочкина (2020 – 21)	– 10
Продолжение 2. План подготовки к ЧРБ и кубку В. Сальникова	– 67
Продолжение 3. Результаты тренировочных заданий МСМК К. Курочкина ...	– 69
Продолжение 4. Расчётное и фактическое время тренировочных отрезков	– 78
Продолжение 5. Динамика роста работоспособности МСМК К. Курочкина ...	– 81
Продолжение 6. Соотношение результатов сезона 2019–21 к личному рекорду	– 85
Продолжение 7. Анализ соревновательной деятельности К. Курочкина	– 87
Продолжение 8. Результаты контрольных стартов, тестов и симуляторов	– 89
Продолжение 9. Тренировочные серии пловцов для разных периодов	– 90
Продолжение 10. Немного о микроциклах (Е. Платонов, 2021 г.)	– 91
Продолжение 11. Немного о тренировочных сериях (Е. Платонов, 2021 г.)	– 98
Продолжение 12. Распределение НМЦ в макроцикле (Е. Платонов, 2021 г.)....	– 99
Продолжение 13. Распределение нагрузки в макроцикле (Е. Платонов, 2021 г.)	– 100
Продолжение 14. Схемы тренировочных заданий пловцов в различных зонах	– 104
13 Плавание (Ещё раз о тренировке)	– 111
Плавание 1. Тренировочные серии на специальную выносливость	– 112
Плавание 2. Тренировочные серии различной направленности в США	– 114
Плавание 3. Варианты тренировочных заданий (интернет-сайты)	– 117
Плавание 4. Программы подготовки пловцов на УТС (Д. Манцевич)	– 152
4.1. Подготовка сборной Белоруссии на УТС в г. Анталии	– 152
4.2. Подготовка сборной Белоруссии на УТС в г. Претории	– 161
4.3. Подготовка сборной Белоруссии на УТС в г. Фон-Ромё	– 169
Плавание 5. Тренировочная программа подготовки МСМК А. Мачекина	– 183
14 Заключение (Путь к рекорду)	– 197
Заключение 1. Подготовка МСМК К. Курочкина к чемпионату РБ 2021 г.	– 198
1.1. МЦ К. Курочкина по подготовке к ЧРБ (11–13.11.2021, г. Брест)	– 198
1.2. МЦ К. Курочкина по подготовке к КС (27–28.12.2021, г. С. Петербург)...	– 228
1.3. Результаты тренировочных заданий, тестов, симуляторов, стартов	– 242
1.4. Результаты некоторых тренировочных серий МСМК К. Курочкина	– 252
1.5. Динамика скорости плавания МСМК К. Курочкина на дистанциях	– 253
1.6. Тренировочные серии на развитие специальной выносливости	– 255
1.7. Тренировочные задания для вольного стиля (Е. Платонов, 2022 г.).....	– 256
1.8. Деление нагрузок циклического характера на зоны интенсивности	– 257
1.9. Подготовка пловцов в условиях УТС (Е. Платонов 2022 г.)	– 258
1.10. Распределение и величина нагрузки в тренировке (Е. Платонов 2022 г.).	– 266
1.11. План заданий в 4-х-дневных МЦ в условиях УТС для пловцов 10–16 лет...	– 267
Условные обозначения	– 283

«Если ты не готов трудиться, значит, ты готов проиграть»

Марк Спитц

«Гений – один процент вдохновения и девяносто девять процентов пота»

Томас Эдисон

«Никому ничего не доказывай. Просто молча иди к своим целям. Твои поступки расскажут о тебе сами»

Фёдор Емельяненко

Е. А. Платонов, Е. А. Платонова, О. Е. Пилюга

Плавание в цифрах и таблицах

Том 6



Платонов Е. Л., Платонова Е. А., Пилюга О. Е.

Плавание в цифрах и таблицах. 2022 (в 6-ти томах)
Том 6 – 236 с.

Тренер СДЮШОР «Старт» г. Минска по плаванию Платонов Евгений Леонидович, на основе личного тренерского опыта с 1984 по 2022 г. г., делится своими мыслями в области спортивной тренировки и подготовки спортсменов различной квалификации на этапах от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. За время работы в спортивной школе СДЮШОР «Старт» г. Минска им подготовлено более полутора десятков Мастеров Спорта, три Мастера Спорта Международного Класа, призёры чемпионатов Европы, финалист (в эстафетном плавании) и участники чемпионатов мира, участники Олимпийских Игр, три финалиста этапов кубка мира.

В книге собрано большое количество таблиц (более 800), цифр из различных источников (книг, интернет-сайтов), а так же предоставлен материал подготовки, который был использован при работе с пловцами.

Книга предназначена для тренеров по плаванию.

Минск
2022

Оглавление

Оглавление	– 05
Введение	– 07
15 Помощь тренеру (Техника и упражнения)	– 09
Глава 11. Техника и упражнения спортивными способами плавания	– 10
11.1. Вольный стиль	– 10
11.2. Кроль на спине	– 13
11.3. Брасс	– 17
11.4. Баттерфляй	– 22
11.5. Техника плавания (эстафета)	– 27
11.6. Комплексное плавание	– 28
11.7. Статические упражнения <i>(по материалам интернет-сайтов)</i>	– 30
16 Методика (Немного обо всём)	– 39
Глава 12. Методика подготовки пловцов различных возрастных групп	– 40
12.1. Количественное содержание макроциклов при подготовке пловцов	– 40
12.2. Направленность тренировочных заданий в недельных микроциклах	– 41
12.3. Схемы недельных микроциклов для тренировки пловцов	– 42
12.4. Схемы тренировок пловцов в различных недельных микроциклах	– 54
12.4.1. Схема тренировок для пловцов 10 – 12 лет	– 54
12.4.2. Схема тренировок для пловцов 11 – 13 лет	– 61
12.4.3. Схема тренировок для пловцов 12 – 14 лет	– 75
12.4.4. Схема тренировок для пловцов 13 – 15 лет	– 89
12.4.5. Схема тренировок для пловцов 14 – 16 лет	– 103
12.4.6. Схема тренировок для пловцов 15 – 17 лет	– 117
12.4.7. Схема тренировок для пловцов 16 – 18 лет	– 131
12.5. Общий и парциальный годовые объёмы плавания в тренировке	– 138
12.6. Сочетание недельных МЦ при подготовке пловцов в макроцикле	– 139
12.7. Диапазон объёма тренировочных заданий различной направленности ...	– 140
12.8. Оптимальные парциальные объёмы тренировочных серий	– 141
12.9. Варианты взаимозаменяемых тренировочных серий	– 142
17 Прогноз (Расчёт результата)	– 143
Глава 13. Использование анализа спортивных результатов	– 144
13.1. Соотношение результатов на дистанциях различной длины	– 145
13.2. Оценка «запаса» скоростно-силовых качеств и выносливости	– 148
13.3. Расчёт результатов на дистанциях различной длины	– 149
13.4. Возможность прогнозирования спортивных результатов	– 150
18 Чемпионы (Немного истории)	– 153
Глава 14. 25 сильнейших пловцов всех времён и народов и их достижения	– 154
Предисловие	– 154
14.1. Майкл Фелпс (США) – баттерфляй, 100 м – 49,82	– 154
14.2. Марк Спитц (США) – баттерфляй, 200 м – 2.00,70	– 160
14.3. Даун Фрейзер (Австралия) – вольный стиль, 100 м – 59,9	– 164
14.4. Владимир Сальников (СССР) – вольный стиль, 1500 м – 14.58,27	– 166

14.5. Кристина Эгершеги (Венгрия) – кроль на спине, 200 м – 2.06,62	– 169
14.6. Александр Попов (Россия) – вольный стиль, 50 м – 21,64	– 171
14.7. Федерика Пеллегрини (Италия) – вольный стиль, 400 м – 3.59,15	– 173
14.8. Дон Шолландер (США) – вольный стиль, 200 м – 1.58,8	– 175
14.9. Мэри Мигер (США) – баттерфляй, 200 м – 2.05,96	– 177
14.10. Иан Торп (Австралия) – вольный стиль, 400 м (бассейн 25м) – 3.39,82 ...	– 179
14.11. Корнелия Эндер (ГДР) – вольный стиль, 200 м – 1.59,78	– 183
14.12. Аарон Пирсол (США) – кроль на спине, 200 м – 1.51,92	– 185
14.13. Ален Бернар (Франция) – вольный стиль, 100 м – 46,94	– 188
14.14. Михаэль Гросс (ФРГ) – вольный стиль, 200 м – 1.47,44	– 191
14.15. Дженни Томпсон (США) – баттерфляй, 100 м – 57,88	– 194
14.16. Мэтт Бионди (США) – вольный стиль, 100 м – 48,95	– 196
14.17. Джим Монтгомери (США) – вольный стиль, 100 м – 49,99	– 201
14.18. Роланд Маттес (ГДР) – кроль на спине, 200 м – 2.02,82	– 203
14.19. Евгений Садовый (СНГ) – вольный стиль, 400 м – 3.45,00	– 205
14.20. Шейн Гоулд (Австралия) – вольный стиль, 100 м – 58,50	– 209
14.21. Кирен Перкинс (Австралия) – вольный стиль, 1500 м – 14.41,66	– 215
14.22. Джанет Эванс (США) – вольный стиль, 1500 м – 15.52,10	– 218
14.23. Калев Дрессел (США) – комплексное плавание, 100 м – 49,88	– 222
14.24. Сара Шёстрём (Швеция) – баттерфляй, 50 м – 24,43	– 224
14.25. Кэти Ледекки (США) – вольный стиль, 1500 м – 15.20,48	– 226
14.26. Лучшие пловцы в мировой истории и их достижения	– 229
Послесловие	– 231
Условные обозначения	– 233

«Если вы стремитесь к цели всем сердцем, то сумеете добиться своего, даже если другие считают это невозможным»

Чак Норрис