**Индивидуальный план работы для детей секции плавания**

**групп НП 1, НП 2, НП 3, СОГ– тренер-преподаватель Капралов А.В.**

***на период с 23.11.2020 по 07.12. 2020 года***

10 минут – разминка, с головы до голеностопа, повторение упражнений по 10 раз.

10 минут – гимнастика, растяжка.

**ОФП – общая физическая подготовка (силовая, круговая тренировка):**

15 раз – приседания (спина прямая);

15 раз – отжимания (контролировать туловище, руки, касание грудью пола);

15 раз – сгибание на пресс, работа на мышцы живота (лежа на полу, ноги зафиксированы, колени согнуты, руки на груди, подъем туловища до половины);

30 секунд – планка (стоя на локтях, туловище прямое, небольшой прогиб в спине);

15 раз – прыжки из полного приседа, руки в стрелочку;

15 раз – упражнения с гантелями (2 – 3 кг), подъем рук вверх;

15 раз – наклоны с гантелей, ноги вместе, колени не сгибать;

30 секунд – прыжки со скакалкой.

Это один комплекс серии упражнений.

Отдых между каждым упражнением 30 секунд.

Отдых между сериями упражнений 3 минуты.

Для детей НП 1, СОГ – 3 серии, каждый день увеличивать на одну серию.

Для детей НП 2, НП 3 – 4 серии, каждый день увеличивать на одну серию.

5 минут – заминки, растяжки для пловцов.

20 минут – специальные упражнения на технику.

Работа рук, ног всеми стилями(кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй)

стоя у стены и у зеркала – работа рук, лежа на полу – работа ног (по 5 минут на каждый стиль);

15 раз – выкрутыпрокруты рук (не сгибая в локтях) с гимнастической палкой или полотенцем;

15 раз – растяжка на полу. Наклоны вперед (стоя и сидя) ноги вместе, колени не сгибать, касание пола ладонями или пальцами рук, фиксировать, задерживать

3 секунды.

Вечером, по возможности, в ванной выполнять задержку дыхания:

5 раз по 20 секунд, 3 раза по 30 секунд, максимально - 1 раз.

*Каждую тренировку записывать в дневник. Делать фото или видео отчет.*