**Индивидуальный план работы для детей секции плавания**

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

***на период с 09.11.2021 по 20.11.2021***

**Тренировка:**

5 минут – гимнастика, растяжка;

5 минут – прыжки на скакалке или прыжки с имитацией скакалки.

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

10 раз – приседания (спина прямая);

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

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

10 раз – прыжки из полного приседа с вытягиванием рук в стрелочку;

20 – 30 секунд – планка.

Это один комплекс серии упражнений.

Отдых между каждым упражнением 30 секунд.

Отдых между сериями упражнений 3 минуты.

Выполнять от 4х серий упражнений, каждый день увеличивая количество серий на 1 .

5 минут – растяжка, разминка для пловцов, строго обязательно!

Упражнения для развития гибкости:

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой, полотенцем.
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на полу. Вращательные движения стопами вправо, влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на полу. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп.
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
7. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
8. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
9. Лежа на груди. Прогибания, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
10. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
11. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.
12. Упор лежа сзади (о стул или кровать). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движения плечевых суставов.
13. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок, вытягивание рук вперед к голове.

*Упражнения выполнять в течение 20 секунд, упражнения можно делать по выбору.*

**Выполнение работы рук по комплексу, каждый стиль – по 20 секунд,**

**4 – 5 комплексов, между сериями комплексов – отдых 1 минута.**

**Выполнение растяжки в течение 1 минуты.**

**Выполнение работ ног по комплексу, каждый стиль – по 20 секунд,**

**4 – 5 комплексов, между сериями комплексов – отдых 1 минута.**

**Выполнение растяжки в течение 1 минуты.**

***ОЧЕНЬ ВАЖНО!***

***Упражнения выполнять обязательно каждый день***

1. Наклон вперед, стоя на возвышении – с раскачивания, колени не сгибать, зафиксировать в течение 3х секунд. Выполнение 3 минуты.
2. Выкрут прямых рук вперед-назад – руки в локтях не сгибать, стараться руки сужать до минимума. Выполнение 3 минуты (с гимнастической палочкой или натянутым в руках полотенцем).

Вечером, по возможности, в ванной выполнять задержку дыхания:

5 раз по 30 секунд, 3 раза по 45 секунд, максимально - 1 раз.

*Каждую тренировку записывать в дневник. Делать фото или видео отчет, отчет высылать только по просьбе тренера!*

**Правила по дисквалификации на соревнованиях:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DNS | – | Неявка |
| DNF | – | Участник не финишировал |
| GA | – | Фальстарт |
| GB | – | Задержка соревнований |
| GC | – | Неспортивное поведение |
| GD | – | Вмешательство в действия другого участника |
| GE | – | Участник не плыл указанным способом |
| GF | – | Участник не плыл указанную дистанцию (неявка на старт) |
| GG | – | Участник финишировал не по своей дорожке |
| GH | – | Касание дна бассейна в любом способе плавания, кроме вольного стиля |
| GI | – | Участник плыл не по своей дорожке |
| GJ | – | Использование вспомогательных средств |
| GL | – | Подтягивание за разделительные дорожки |

***Вольный стиль (кроль на груди):***

– *Нет касания стенки при выполнении поворота на финише*

– *Проплывание под водой после старта или поворота более 15 м*

– *Перемещение по дну бассейна и/или отталкивание от дна*

***На спине:***

– *В стартовом положении пальцы ног находились над водой*

– *Проплывание под водой после старта или поворота более 15 м*

– *Нарушение вертикального положения плеч на старте*

– *Нет касания стенки на повороте или на финише*

– *Нарушение положения «на спине» при отталкивании от стенки*

*– Нарушение положения «на спине» на финише*

*– Непоследовательность движений при выполнении поворота*

*– Дополнительное движение ногами при выполнении поворота*

*– Дополнительный гребок при выполнении поворота*

***Брасс:***

*– Голова находилась под водой по завершении внутренней части второго гребка руками*

*– Голова находилась под водой в течение полного цикла движений*

*– Нарушение синхронности движения рук в горизонтальной плоскости*

*– Нарушение синхронности движения ног в горизонтальной плоскости*

*– Движение руками вперед не выполнялось ни под водой, ни над водой*

*– При прохождении дистанции локти не всегда находились под водой*

*– В движении ног при отталкивании стопы не разворачивались*

*– Нет касания одновременно двумя руками на повороте и/или на финише*

*– Нарушение положения тела «на груди» при выполнении первого движения руками после старта и/или поворота*

***Баттерфляй:***

*– Проплывание под водой после старта или поворота более 15 м*

*– Выполнен гребок под водой одной рукой после старта или поворота*

*– Нарушение положения «на груди» при отталкивании от стенки*

*– Пронос/подводная часть гребка выполнены двумя руками не одновременно*

*– Не выполнен пронос рук над водой*

*– Ноги выполняли неодинаковые движения*

*– Нет касания одновременно двумя руками на повороте и/или на финише*

*– Нет касания стенки на повороте или на финише*

***Комплексное плавание:***

*– Участник плыл вольным стилем вместо способа на спине, брассом или баттерфляем*

*– Нарушение порядка чередования способов плавания*

*– Ошибка в способе плавания – необходимо использовать соответствующий код*

***Эстафеты:***

*– Преждевременный старт первого участника*

*– Преждевременный старт второго участника*

*– Преждевременный старт третьего участника*

*– Преждевременный старт четвертого участника*

*– Нарушение порядка чередования способов плавания в комбинированной эстафете*

*– Изменение порядка передачи эстафеты*

*– В эстафете плыл незаявленный участник*

*– Ошибка в способе плавания – необходимо использовать соответствующий код и номер участника*

*– По ходу эстафеты была осуществлена замена участника*

***Учить!!!***