**Индивидуальный план работы для детей секции плавания**

**групп начальной подготовки – тренер-преподаватель Капралов А.В.**

***на период с 02.02.2022 по 16.02.2022***

**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!

**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!!!***