**План-конспект заняття № 1**

1. Ознайомити з технікою безпеки на воді.
2. Створити у студентів уявлення про правильне положення тіла у воді та дихання (вдих і видих у воду).
3. Навчити вправам для освоєння з водним середовищем.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.2.3.4.5. | **Підготовча частина:**Вхід студентів, гігієнічні процедури.Відмітка про присутність.Ознайомлення з завданням заняття.Вимірювання ЧСС перед навантаженням.Розминка на суші:* загальнорозвиваючі вправи;

спеціальні вправидля плавців. | 15-20 хв.10 хв.3 хв.за 10 сек.1-2 хв.5-10 хв. | Завдання студентам надається у відповідності до їх плавальної підготовленостіНагадати студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаженняВправи для розігріву м’язів та суглобів. Перш за все плечові, колінні та гомілкові.Імітаційні вправи – відповідно до завдання заняття |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14. | **Основна частина:**Присідання під воду з видихами у воду.Вправа «поплавець».Вправа “медуза”Видихи у водуВправа «зірочка» на груді.Вправа “зірочка” на спині.Вправа “стріла” на грудіВидихи у водуВправа “стріла” на спиніКомплекс вправ: “поплавець”+””медуза”+”зірочка”+”стріла” на грудіВидихи у воду«Торпеда» - плавання на ногах кролем на груді, руки «стріла» Видихи у водуВправа 11, але на спиніВидихи в воду. | 45-50 хв.5-10 разів2x10-15 сек.2x10-15 сек.5 разів2x10-15 сек.2x10-15 сек.2х12,5-15 м5 разів2х12,5-15 м3-4 рази5 разів2x15 м5 разів2x15 м5 разів | На мілкому місці.Швидкий, глибокий вдих – повільний, сильний видих ротом чи носом у воду.Згрупуватися, піднятися на поверхню. Вправа на затримці дихання на вдиху.Тіло на поверхні (розслаблене), руки та ноги опущені, затримка дихання на вдиху.Відновлення диханняТіло на поверхні, пряме, підборіддя підняти, очі розкритіТіло на поверхні, лицем угору, дихання вільне. Слідкувати, щоб тіло залишалося у горизонтальному положенні.З’єднати руки і відштовхнутися ногами від бортика. Ковзання на поверхні води. Ноги витягнути. Повільний видих у воду.Відновлення диханняТеж саме, але дихання вільнеВиконувати без пауз для відпочинку на затримці дихання. Слідкувати за технічно вірним виконаннямВідновлення дихання**Обов’язковий видих у воду на кожні 6 ударів ногами.** Слідкувати за правильним положенням стоп та колін.Відновлення диханняКоліна згинаються під впливом рухів, але з води не виходять, стопа прямує униз. Відновлення дихання |
| 1.2.3.4. | **Заключна частина:**Довільне плаванняВимірювання ЧСС після відновлення організмуПідведення підсумків заняттяГігієнічні процедури | 15-20 хв.50-100 мза 10 сек.1-2 хв.5 хв.5-10 хв. | Максимально розслабитисяЗробити висновки стосовно функціонального стану організмуІндивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою |