**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 вправи  для 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 підготовленості  Нагадати студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаження  Вправи 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 воду  Вправа «зірочка» на груді.  Вправа “зірочка” на спині.  Вправа “стріла” на груді  Видихи у воду  Вправа “стріла” на спині  Комплекс вправ: “поплавець”+””медуза”+”зірочка”+”стріла” на груді  Видихи у воду  «Торпеда» - плавання на ногах кролем на груді, руки «стріла»  Видихи у воду  Вправа 11, але на спині  Видихи в воду. | 45-50 хв.  5-10 разів  2x10-15 сек.  2x10-15  сек.  5 разів  2x10-15  сек.  2x10-15  сек.  2х12,5-15 м  5 разів  2х12,5-15 м  3-4 рази  5 разів  2x15 м  5 разів  2x15 м  5 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 дихання  Тіло на поверхні, пряме, підборіддя підняти, очі розкриті  Тіло 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 дихання  Теж саме, але дихання вільне  Виконувати без пауз для відпочинку на затримці дихання. Слідкувати за технічно вірним виконанням  Відновлення дихання  **Обов’язковий видих у воду на кожні 6 ударів ногами.** Слідкувати за правильним положенням стоп та колін.  Відновлення дихання  Коліна згинаються під впливом рухів, але з води не виходять, стопа прямує униз.  Відновлення дихання |
| 1.  2.  3.  4. | **Заключна частина:**  Довільне плавання  Вимірювання ЧСС після відновлення організму  Підведення підсумків заняття  Гігієнічні процедури | 15-20 хв.  50-100 м  за 10 сек.  1-2 хв.  5 хв.  5-10 хв. | Максимально розслабитися  Зробити висновки стосовно функціонального стану організму  Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою |