**План-конспект заняття № 3**

1. Удосконалити техніку рухів ногами у способах кроль на груді та кроль на спині.
2. Закріпити техніку виконання рухів руками у способі кроль на груді.
3. Ознайомити з технікою виконання рухів руками у способі кроль на спині.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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. | **Основна частина:**  Довільне плавання  Плавання на ногах кролем на груді (з дошкою).  Плавання на ногах кролем на спині.  Плавання в положенні “стріла” на спині:   * рухи правою; * рухи лівою.   Вправа 3, але руки працюють поперемінно (рух правою, пауза – 6 ударів ногами, рух лівою)  Плавання на спині. Права рука угорі, ліва у низу (у стегна). Зміна положення рук.  Плавання на груді кролем:   * рух правою рукою; * рух лівою рукою.   Плавання на груді, руки працюють поперемінно кролем (рух правою, видих, рух лівою).  Плавання кролем на груді на затримці дихання на вдиху.  Видихи в воду.  Вимірювання ЧСС після навантаження | 45-50 хв.  100 м  2х25 м  2х25 м  2-4х25 м  25 м  25 м  4-6х25 м  4-6х25 м  4-6х25 м:  25 м  25 м  4-6х25 м  4х12,5 м  5-10 разів  за 10 сек.  1-2 хв. | Підготуватися до основної роботи.  Темп ногами досить високий, видихи у воду.  Положення “стріла”. Коліна згинаються під впливом рухів, але з води не виходять, стопа прямує униз.  Дихання вільне. Ноги працюють без пауз. Руки працюють почергово – пауза 6 ударів ногами. Поки одна виконує цикл, друга нерухома. Гребок Вхід у воду – мізинцем.  Зміна рук кожні 6 ударів ногами. Міняти положення рук якомога швидше, але з урахуванням усіх технічних вимог. Ноги працюють безупинно.  Положення “стріла”. Паузи – 6 ударів ногами. Відпрацювання рухів руками по фазам: захват, відштовхування, вихід руки з води, рух над водою, вхід руки у воду.  Мета – навчитися працювати руками кролем без зайвих пауз і рухів, тобто поки без узгодження з диханням. **Слідкувати за технікою рухів руками**.  Розслабитися, відновити дихання.  **Намагатися робити після кожної вправи, для скорішого засвоювання дихання.**  Порівняння пульсу з тим, що був на початку заняття |
| 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 |