**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 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. | **Основна частина:**Довільне плаванняПлавання 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 м2х25 м2х25 м2-4х25 м25 м25 м4-6х25 м4-6х25 м4-6х25 м:25 м25 м4-6х25 м4х12,5 м5-10 разівза 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 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 |