**План-конспект заняття № 4**

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

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 плаванняВидихи у водуПлавання на ногах кролем на груді (з дошкою або без неї).Плавання на ногах кролем на спині (з дошкою або без неї).Стоячи в нахилі, руки попереду:* імітація руками кролем на груді але з вдихом та видихом у воду.

Плавання кролем на грудіПлавання кролем на спиніПлавання на груді, руки працюють поперемінно кролем (рух правою, видих, рух лівою).Плавання кролем на грудіВимірювання ЧСС після навантаження | 45-50 хв.100 м5 – 10разів2x25м 2x25м 2-4х15 сек.2x25м 2x25м 2x25 м4x25м за 10 сек.1-2 хв. | Підготуватися до основної роботи. **Намагатися робити після кожної вправи, для скорішого засвоювання дихання.**Темп ногами досить високий, видихи у воду.Положення “стріла”. Коліна згинаються під впливом рухів, але з води не виходять, стопа прямує униз.Обличчя у воді, робити вдих, повертаючи голову в бік на руку, що працює. Слідкувати за положенням голови.Намагатися робити вдих на кожен третій гребок. Тобто почергово праворуч та ліворуч. Слідкувати за положенням голови.**Не допускати паузи по завершенню гребка**. Початок і кінець кожного циклу – угорі.Вдих швидкий, видих повільний, сильний. Пауза – 6 ударів ногами.Темп рухів руками середній, але намагатися робити довгий гребок, тобто протягувати руку якомога далі уперед.**Вдих на кожен третій гребок**.**Обличчя у воді, робити вдих, повертаючи голову в бік на руку, що працює**. Робота ногами в постійному темпі, п’ятки виходять з води.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 |