**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 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  Видихи у воду  Плавання 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 груді  Плавання кролем на спині  Плавання на груді, руки працюють поперемінно кролем (рух правою, видих, рух лівою).  Плавання кролем на груді  Вимірювання ЧСС після навантаження | 45-50 хв.  100 м  5 – 10разів  2x25м  2x25м  2-4х15 сек.  2x25м  2x25м  2x25 м  4x25м  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 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 |