**План-конспект заняття № 5**

1. Ознайомити з технікою виконання рухів ногами у способі брас
2. Удосконалити техніку виконання рухів 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 плаванняПлавання на ногах кролем на груді (з дошкою або без неї).Плавання на ногах кролем на спині (з дошкою або без неї).Плавання кролем на грудіПлавання кролем на спиніСтоячи, на мілкому місці почергова імітація роботи ніг, як при плаванні способом брас.Стоячи в нахилі вперед, на мілкому місці, руки тримаються за бортик, почергова імітація роботи ніг, як при плаванні способом брас.Вправа «стріла» на грудях, поштовх брасом.Плавання кролем у повній координації (в/ст).Вимірювання ЧСС після навантаження | 45-50 хв.100 м2x25м 2x25м 100-200 м 100-200 м по 3-5 разівпо 3-5 разівпо 3-5 разів4х25 мза 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.Намагатися робити вдих на кожен третій гребок. Слідкувати за положенням голови.**Намагатися щоб дихання співпадало з тактом роботи рук. Не допускати паузи по завершенні гребка**. Одна рука тримається за бортик, друга ззаду за п’яту, носок в сторону, коліно вперед. Поштовх внутрішньою стороною стопи вниз до другої ноги, трохи через сторону.Поштовх внутрішньою стороною стопи назад, трохи через сторону, як при плаванні способом брас.Поштовх внутрішньою стороною стопи від бортика.Виправлення помилок.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 |