**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 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 або без неї).  Плавання на ногах кролем на спині (з дошкою або без неї).  Плавання кролем на груді  Плавання кролем на спині  Стоячи, 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 м  2x25м  2x25м  100-200 м  100-200 м  по 3-5 разів  по 3-5 разів  по 3-5 разів  4х25 м  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.  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 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 |