**План-конспект заняття № 7**

1. Ознайомити та навчити роботі руками у поєднанні з роботою ногами у способі батерфляй.
2. Удосконалити техніку роботи ногами у способі батерфляй (безперервні рухи ніг та тулуба).
3. Удосконалити техніку плавання кролем на груді, кролем на спині та брасом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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:   * загальнорозвиваючи вправи; * спеціальні вправи для плавців. | 15-20 хв.  10 хв.  3 хв.  за 10 сек.  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: рухи руками способом батерфляй |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | **Основна частина:**  Комплексне плавання  Плавання з дошкою ногами батерфляєм  Робота руками (дошка в ногах) батерфляєм по 25м:   * рух правою рукою; * рух лівою рукою.   Почергова робота руками батерфляєм з дошкою в ногах  Вправа 3, але без дошки в ногах  Плавання батерфляєм в повній координації | 45-50 хв.  100-150 м  4-8х25 м  25 м  25 м  150 м  150 м  100-150 м  100-150 м | Різними стилями плавання  Ритм роботи ніг і тулуба безперервний. Положення стоп – носки разом внутрь, п’ятки зовні  Рухи руками відбуваються по фазам (рух під водою – захват, відштовхування; вихід руки з води; рух над водою; вхід руки у воду). Поки техніка рухів руками не закріплена, плавати необхідно по одній руці міняючи кожні 25-50 м та почергово (права-ліва).  Намагатися злагоджувати рух руки (рук) з роботою ногами. **На один цикл руху руками – два удари ногами**: перший (підготовчий), коли руки виходять з води; другий |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7.  8.  9.  10. | Плавання в координації кролем на груді  Плавання в координації кролем на спині  Плавання в координації брасом  Вимірювання ЧСС після навантаження | 100м  100м  100м  за 10 сек. | (основний) – коли руки входять у воду.  Слідкувати за технікою  \_”\_  \_”\_  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.  5 хв.  5-10 хв. | Максимально розслабитися  Зробити висновки стосовно функціонального стану організму  Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою |