**План-конспект заняття № 10**

1. Ознайомлення та проведення ігор на воді різної направленості.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.2.3.4.5.1.2.3.4.5. 6. 7. | **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.

**Основна частина:**Довільне плавання "Хто швидше сховається під водою?""У кого більше пузирів?" "Хто далі проковзає?"."Карасі і щуки" "Поїзд в тунелі" "Риби і сітки" | 15-20 хв.10 хв.3 хв.за 10 сек.1-2 хв.5-10 хв.45-50 хв.200 м 3 рази3 рази3 рази 5 хв. 5хв. 5хв. | Завдання студентам надається у відповідності до їх плавальної підготовленості.Розповісти 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 в залежності від поставлених на занятті задач.Ігри для ознайомлення з водним середовищем.Сюжетні ігри. |
|  8.9.10.1.2.3.4.5 | Водне поло на мілиніМорський бійВимірювання ЧСС після навантаження.**Заключна частина:**Довільне плавання.Видихи в воду.Вимірювання ЧСС після відновлення організму.Підведення підсумків заняття.Гігієнічні процедури. | 15 хв.15 хв.за 10 сек.15-20 хв.50-100 м10 разівза 10 сек.2 хв.5 хв.5-10 хв. | Командні ігриМаксимально розслабитись.Відновлення дихання.Зробити висновки стосовно функціонального стану організму.Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |