**План-конспект заняття № 1**

1. Ознайомити та навчити правильному положенню тіла у воді, техніці дихання.
2. Ознайомити та навчити техніці рухів ногами у способах кроль на груді та кроль на спині.
3. Ознайомити та навчити техніці виконання рухів руками у способі кроль на груді.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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.  11.  12.  13. | **Основна частина:**  Присідання під воду з видихами у воду.  Комплекс вправ: “поплавець”+””медуза”+”зірочка”+”стріла” на груді  Плавання на ногах кролем на груді (з дошкою).  Вправа 3, але без дошки  Видихи в воду.  Плавання на ногах кролем на спині.  Видихи в воду.  Стоячи, а потім крокуючи в нахилі, руки попереду:   * імітація руками кролем на груді; * теж саме, але з видихом у воду   Плавання в положенні “стріла” на груді з дошкою в руках:   * рухи правою; * рухи лівою.   Вправа 9, але руки працюють поперемінно (рух правою, видих, рух лівою).  Вправа 9, але без дошки.  Видихи в воду.  Вимірювання ЧСС після навантаження | 45-50 хв.  5-10 разів  2x10-15 сек.  2x10-15  сек.  2x10-15  сек.  5 разів  2x10-15  сек.  5 разів  2х12,5-15 м  2х12,5-15 м  2x15 м  2x15 м  5 разів  за 10 сек.  1-2 хв. | На мілкому місці.  Виконувати без пауз для відпочинку, на затримці дихання. Слідкувати за технічно вірним виконанням  **Обов’язковий видих у воду на кожні 6 ударів ногами.**  **Намагатися робити після кожної вправи, для скорішого засвоювання дихання.**  Слідкувати за правильним положенням стоп та колін.  Коліна згинаються під впливом рухів, але з води не виходять, стопа прямує униз.  Розслабитися, відновити дихання.  На мілкому місці. Рухи руками виконуються до засвоєння.  Спочатку тільки права, потім ліва. Після кожного циклу робити паузу для видиха.  **Обличчя у воді, робити вдих, повертаючи голову в бік на руку, що працює**.  Робота ногами в постійному темпі, п’ятки виходять з води  В.п. – “стріла”. Кожен видих на 6 ударів ногами. Вдих швидкий, видих – повільний, сильний.  Слідкувати за положенням тіла. Поворот голови і вдих починаються, коли рука виходить з води. Перед тим, як рука увійде у воду, обличчя знов у воду.  Розслабитися, відновити дихання.  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 |