**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 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. |
| 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13. | **Основна частина:**Присідання під воду з видихами у воду.Комплекс вправ: “поплавець”+””медуза”+”зірочка”+”стріла” на грудіПлавання на ногах кролем на груді (з дошкою).Вправа 3, але без дошкиВидихи 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 разів2x10-15 сек.2x10-15 сек. 2x10-15 сек.5 разів2x10-15 сек.5 разів2х12,5-15 м2х12,5-15 м2x15 м2x15 м5 разівза 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 водиВ.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 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 |