**План-конспект заняття № 3**

1. Ознайомити з технікою виконання рухів руками у способі брас.
2. Навчити техніці виконання рухів ногами у способі брас.
3. Засвоїти злагоджену роботу рук, ніг та дихання у способі брас.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | **Основна частина:**Плавання кролем у повній координації (в/ст).Плавання кролем на спині у повній координації (н/с).Стоячи, в нахилі вперед, на мілкому місці, імітаційні рухи руками, як при плаванні способом брас.Пройтися по дну, в нахилі вперед, на мілкому місці, рухи руками, як при плаванні способом брас.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 за допомогоюдошки. Ноги брас.Стоячи, в нахилі вперед, на мілкому місці, імітаційні рухи руками, як при плаванні способом брас, поєднати з диханням і роботою ніг.Плавання способом брас в повній координаціїВимірювання ЧСС після навантаження. | 45-50 хв.100 м100 мпо 5-10 разів по 5-10 разів по 3-5 разівпо 3-5 разівпо 3-5 разів 2х25 м по 5-10 разів  4х25мза 10 сек.1-2 хв. | Виправлення помилок.Виправлення помилок.Звернути увагу на фази гребка, на паузу, коли руки попереду. Пересування за рахунок гребка руками.Одна рука тримається за бортик, друга ззаду за п’яту, носок в сторону. 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.По завершенню гребка зробити швидкий вдих, зігнути ногу длявідштовхування, з виносом рук, і відштовхуванням ноги, і паузою – видих в воду.Виправлення помилок. |
| 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 |