**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 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 | **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 допомогою  дошки. 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 координації  Вимірювання ЧСС після навантаження. | 45-50 хв.  100 м  100 м  по 5-10 разів  по 5-10 разів  по 3-5 разів  по 3-5 разів  по 3-5 разів  2х25 м    по 5-10 разів  4х25м  за 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 для  відштовхування, з виносом рук, і відштовхуванням ноги, і паузою – видих в воду.  Виправлення помилок. |
| 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 |