**План-конспект заняття № 4**

1. Ознайомити та навчити виконання поворотів у способі брас.
2. Ознайомити та навчити техніці виконання повороту «сальто».
3. Ознайомити та навчити техніці виконання стартового стрибка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.2.3.4.5.1.2.3.4.5.6. | **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:**Видихи в воду.Повороти при плаванні способом брасВиконання повороту “сальто”.Учбові стрибки зі стартової тумби:вхід у воду під кутом, ковзання уперед.Старт на спиніВимірювання ЧСС після навантаження. | 15-20 хв.10 хв.3 хв.за 10 сек.1-2 хв.5-10 хв.45-50 хв.10 разів2-4 рази х15 м 10 хв.10-15хв.5 хвЗа 10 сек. | 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.Швидкий, глибокий вдих – повільний видих носом у воду.Підплисти до стінки басейну.Торкання обома руками стінки.Розворот тулуба. Якщо розворот здійснюється вліво – права рука проходить над водою, ліва під водою. І навпаки. Відштовхування ногами від стінки в положення «стріла». Вихід з під води на поверхню: просування у положенні стріла, руки гребком відводяться назад, потім уперед з одночасним рухом ногами, вихід з під води та перші цикли роботи на поверхні.Техніка виконання повороту “сальто”:* підпливання до стінки басейну, затримка дихання на вдосі;
* групування тіла (підборіддя притиснуте до грудної клітини, спина згинається, коліна згинаються, але до тулуба не торкаються);
* обертання тіла (кувирок уперед), ноги виходять з води та синхронно стають на стінку басейна (нижче рівня води) для поштовху;
* поштовх ногами і тіло під водою приймає положення “стріла” на груді – ковзає;
* всплиття на поверхню та перші плавальні рухи.

**Поворот “сальто” відпрацьовувати спочатку по елементам, а потім у цілому.**Кожен стрибок намагатися виконувати не вагаючись. Поштовх ногами від тумби доволі сильний. Підборддя тримати притиснитум до грудної клітини, руки тільки за головою.Для того, щоб увійти у воду під кутом для ковзання уперед, потрібно змінити траекторію політа тіла. Після входу у воду, руки, що у положенні стріла” піднімаються вище, указуючи подальший напрямок руху.голови, тіла. Ритмічна робота ніг кролем або батерфляєм і перші плавальні рухи.Команди, підливання, стартове положення, відштовхування, пронос рук, стрибок,ковзання, робота ніг, дихання під водою. |
|  1.2.3.4.5 | **Заключна частина:**Довільне плавання.Видихи в воду.Вимірювання ЧСС після відновлення організму.Підведення підсумків заняття.Гігієнічні процедури. | 15-20 хв.50-100 м10 разівза 10 сек.2 хв.5 хв.5-10 хв. | Максимально розслабитись.Відновлення дихання.Зробити висновки стосовно функціонального стану організму.Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |