**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 брас  Виконання повороту “сальто”.  Учбові стрибки зі стартової тумби:  вхід у воду під кутом, ковзання уперед.  Старт на спині  Вимірювання ЧСС після навантаження. | 15-20 хв.  10 хв.  3 хв.  за 10 сек.  1-2 хв.  5-10 хв.  45-50 хв.  10 разів  2-4 рази х15 м  10 хв.  10-15хв.  5 хв  За 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 м  10 разів  за 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. |