**План-конспект заняття № 5**

1. Ознайомити та навчити прикладним способам плавання (плаванню на боці, плаванню на спині брасом, плаванню з предметом, транспортування потопельників тощо).
2. Навчити способам занурення (в довжину та в глибину).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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. | **Основна частина:**  Довільне плавання.  *Вправи на занурення:*  - присідання під воду;  - відштовхуючись ногами з мілкого місця, зануритися у воду там, де починається глибина (спуск) та ковзати під водою, поступово заглиблюючись;  - занурення в глибину після стрибка з бортику басейна;  - попередня вправа, але пірнання з приступку, що у воді вздовж глибокого місця;  - пірнання у довжину, відштовхуючись ногами від стінки басейну;  - теж саме, але працюючи під водою ногами і руками (для подальшого просування).  Плавання на боці:  - опробування способу плавання на боці;  - вивчення рухів ногами в опорному положенні;  - теж саме але у безопорному положенні;  - виконання рухів руками на боці;  - плавання на боці у координації.  Плавання на спині-брасом:  - плавання на спині, працюючи тільки ногами брасом;  - плавання на спині, працюючи тільки руками (одночасно двома), в ногах затиснута дошка;  - плавання на спині брасом в координації  Транспортування один одного  Кидання рятувального круга.  Вимірювання ЧСС після навантаження. | 45-50 хв.  100 м  10 хв.    10 хв.  100 м  4х12,5 м  5 хв  за 10 сек.  1-2 хв. | На милині. Сильний, довгий видих під водою, для того щоб тіло передчасно не вспливало на поверхню.  Поштовх повинен бути доволі сильний, щоб тіло опустилося глибше. Ковзати під водою спочатку на затримці дихання, потім поступово видихати повітря.  Техніка видиху та сама.  Пірнати потрібно вниз головою – стосується усіх вправ на занурення.  Затримка дихання на вдосі, потім поступовий видих**.**  Варіанти рухів ногами під водою – кролем або брасом; руками – брасом**.**  *Техніка прикладного плавання*:  На мілині, тримаючись за бортик.  З дошкою у руках.  Так як руки виконують асиметричні рухи, виконувати вправу потрібно плаваючи спочатку на одному боці, потім на другому.    Спосіб на спині-брасом звичайно застосовується для розслабленні тіла, для відновлення дихання.  На боку, брасом на спині.  Різними способами |
| 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 |