**План-конспект заняття № 7**

1. Ознайомити та навчити роботі руками у поєднанні з роботою ногами у способі батерфляй.
2. Удосконалити техніку роботи ногами у способі батерфляй (безперервні рухи ніг та тулуба).
3. Удосконалити техніку плавання кролем на груді, кролем на спині та брасом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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:* загальнорозвиваючи вправи;
* спеціальні вправи для плавців.
 | 15-20 хв.10 хв.3 хв.за 10 сек.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: рухи руками способом батерфляй |
| 1.2.3.4.5.6. | **Основна частина:**Комплексне плаванняПлавання з дошкою ногами батерфляємРобота руками (дошка в ногах) батерфляєм по 25м:* рух правою рукою;
* рух лівою рукою.

Почергова робота руками батерфляєм з дошкою в ногахВправа 3, але без дошки в ногахПлавання батерфляєм в повній координації | 45-50 хв.100-150 м4-8х25 м25 м25 м150 м150 м100-150 м100-150 м | Різними стилями плаванняРитм роботи ніг і тулуба безперервний. Положення стоп – носки разом внутрь, п’ятки зовніРухи руками відбуваються по фазам (рух під водою – захват, відштовхування; вихід руки з води; рух над водою; вхід руки у воду). Поки техніка рухів руками не закріплена, плавати необхідно по одній руці міняючи кожні 25-50 м та почергово (права-ліва).Намагатися злагоджувати рух руки (рук) з роботою ногами. **На один цикл руху руками – два удари ногами**: перший (підготовчий), коли руки виходять з води; другий  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7.8.9.10. | Плавання в координації кролем на грудіПлавання в координації кролем на спиніПлавання в координації брасомВимірювання ЧСС після навантаження | 100м100м100мза 10 сек. | (основний) – коли руки входять у воду.Слідкувати за технікою \_”\_\_”\_Порівняння пульсу з тим, що був на початку заняття |
| 1.2.3.4. | **Заключна частина:**Довільне плаванняВимірювання ЧСС після відновлення організмуПідведення підсумків заняттяГігієнічні процедури | 15-20 хв.50-100 мза 10 сек.5 хв.5-10 хв. | Максимально розслабитисяЗробити висновки стосовно функціонального стану організмуІндивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою |