

## ПЛАН-КОНСПЕКТ № 1

### Учебно-тренировочного занятия по разделу «ПЛАВАНИЕ»

**Тема: Правила и организация занятий.**

**Задачи:**

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях в бассейне;
2. Структура учебных занятий по плаванию;
3. Учебные требования

**Место проведения:** бассейн

**Продолжительность УЗ – 80 мин**

**Дата:**

№п\п	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
1.	Проверка присутствующих; Сообщение темы и задач занятия;	<b>2</b> <b>мин</b>	Сообщить место и расписание занятий. Напомнить о важности занятий оздоровительным плаванием.
2.	1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях в бассейне. - комплектование учебных групп и медицинский контроль; - санитарно-гигиенические требования к местам занятий, личная гигиена; - правила подготовки к занятиям на воде; - правила прибывания на воде; - правила выхода из воды и окончания занятий; - правила и меры предосторожности в процессе занятий на воде; - соблюдение необходимых требований во избежании несчастных случаев и травм;		Учебные группы комплектуют по возрасту и физической подготовке. Допуск врача и оформление и заполнение пропуска посещенных занятий. Оборудование и плавательный инвентарь. Правила закаливания, личная гигиена. Принадлежности для плавания. Ознакомить с условными сигналами, жестами во время занятий. Поддерживать дисциплину. Организованное построение, перекличка. Запрещается весить на дорожках, бросать плавательный инвентарь, вносить посторонние предметы, шуметь, бегать, толкаться, нырять, переходить на чужую дорожку, прыгать с бортика и тумбочки без разрешения
	2. Структура урока по плаванию - задачи, средства основных частей урока	<b>75</b> <b>мин</b>	Назвать структуру урока - подготовительная часть (сухое плавание, прием душа, построение, проверка присутствующих, задачи урока, предварительное ознакомление с техникой) - основная часть (изучение техники по элементам и в целом, использование подготовительных упражнений, закрепление и совершенствование)

	<p>- физические упражнения как основное</p>		<p>- заключительная часть (дыхательные упражнения, свободное плавание, построение, проверка занимающихся, подведение итогов, домашнее задание)</p> <p>Дать основные понятия ОФП и СФП. Классификация физических упражнений, назначение и применение. Подготовительные упражнения для освоения техники плавания. Специально подготовительные упражнения для освоения техники в целом. Физические упражнения для развития физических качеств применительно к плаванию.</p> <p>Ознакомить с оценкой техники способов плавания (кроль на груди, спине, брасс). Ознакомить с контрольными нормативами проплывания дистанции.</p>
<p><b>3.</b></p>	<p>Подведение итогов урока ДЗ – оформить медицинские справки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получить пропуски посещения занятий в бассейне у преподавателя;</li> <li>- подготовить плавательный инвентарь и средства личной гигиены</li> </ul>	<p><b>3</b> <b>мин</b></p>	

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 2**  
**Учебно-тренировочного занятия по разделу «ПЛАВАНИЕ»**

**Тема: Техника специальных подготовительных упражнений для освоения с водой**

**Задачи:**

1. Разучить технику плавательных движений для освоения с водой;
2. Ознакомить с техникой способа кроль на груди;
3. Развивать выносливость, координацию;
4. Воспитывать смелость, решительность для преодоления чувства страха перед водой. Укреплять функции дыхания.

**Место проведения:** бассейн

**Продолжительность УЗ – 80 мин**

**Дата:**

№п\п	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
1	<p>Построение, рапорт, приветствие, проверка присутствующих, постановка задач урока.</p> <p>Разминка.</p> <p>Упражнения на суше (комплекс № 1)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба простая, ходьба на носках с поднятыми вверх руками – соединить кисти рук, потянуться вверх, как при выполнении упражнения скольжения;</li> <li>2. Ноги на ширине плеч, наклоны вперед, доставая землю пальцами;</li> <li>3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища в стороны;</li> <li>4. Ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища вправо-влево;</li> <li>5. Приседания, стопы расположены параллельно, руки произвольно;</li> <li>6. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево;</li> <li>7. Сесть, опереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуть – имитация движений ногами, как при плавании кролем</li> <li>8. О.С. руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед-назад, одновременные и попеременные;</li> <li>9. О.С. руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. Встать на носки, потянуться вверх, напрячь все мышцы рук, ног и туловища;</li> <li>10. «Метелица» О.С., одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого</li> </ol>	<p><b>20 мин</b></p> <p>10 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>10 –15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>по 20 раз каждую ногу</p> <p>20 –40 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>20 раз</p>	

	положения круговые движения руками вперед-назад, медленно и быстро.		
2.	<p>Разучить технику плавательных движений для освоения с водой</p> <p>1. Подготовительные упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Элементарные движения рук и ног стоя в воде и передвигаясь по дну шагом, бегом, с поворотами и с изменением направления;</li> <li>- упражнения для погружения в воду и открывания глаз в воде;</li> <li>- Упражнения для дыхания (непрерывное и взрывное)</li> <li>- Упражнения для быстрого и глубокого вдоха через рот, плавного и продолжительного выдоха через рот и нос;</li> <li>- Многократные выдохи в воду через рот;</li> <li>- Упражнения в условиях приближенных к плаванию различными способами;</li> <li>- Упражнения для всплытия и лежания на поверхности воды;</li> <li>- Всплытие из положения стоя в воде «поплавок», «медуза»;</li> <li>- Лежание с опорой руками о бортик или дно бассейна;</li> </ul> <p>Упражнения для скольжения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на груди;</li> <li>- скольжение на спине;</li> <li>- скольжение на груди с различными положениями рук; руки вытянуты вперед; у бедер; одна впереди; , другая у бедра;</li> <li>- скольжение на спине с различными положениями рук; руки вытянуты вперед; вдоль тела; одна рука впереди, другая у бедра;</li> <li>- скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.</li> </ul> <p>Знакомство с техникой плавания способом кроль на груди:</p>	55 мин	<p>Основное назначение упражнений – ознакомление со свойствами воды, формирование навыков правильного горизонтального положения тела в воде и выдоха в воду.</p> <p>Анализ техники плавания кролем на груди. Основные технические элементы плавания кролем (положение тела, движения руками и ногами, дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стоя в наклоне вперед прогнувшись движение руками кролем.</li> <li>- согласование движений руками с дыханием. Выполнять вначале одной рукой, затем двумя;</li> <li>- стоя в воде, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, лицо в воде, плечи лежат на поверхности воды, выполнять выдохи в воду и поворот головы на вдох;</li> <li>- И.П. то же, выполнять дыхательные упражнения с движениями руками кролем;</li> <li>- И.П. то же, но выполнять упражнение с передвижением по дну;</li> <li>- Сидя по пояс в воде с наклоном вперед согласование движений руками с дыханием;</li> <li>- Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10 –15 сек)</li> <li>- Лежа в воде, держась руками за бортик – движения ногами;</li> <li>- Плавание на груди с помощью движений ногами кролем, вытянув руки с доской вперед;</li> <li>- Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями руки (вытянуть вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер)</li> </ul>		<p>Выполнять вначале одной рукой, затем двумя</p>
<p><b>3.</b></p>	<p>Подведение итогов занятия          Проверка занимающихся на суше          Д.З. – упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для укрепления мышц ног;</li> <li>- упражнения для развития согласованных движений рук и ног</li> </ul>	<p><b>5 мин</b></p>	

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 3**  
**Учебно-тренировочного занятия по разделу «ПЛАВАНИЕ»**

**Тема: Техника спортивного плавания способом кроль на груди**

**Задачи:**

1. Закрепить технику упражнений для освоения с водой;
2. Разучить технику кроль на груди;
3. Развивать выносливость процессе свободного плавания;
4. Укреплять функцию дыхания;

**Место проведения:** бассейн

**Продолжительность УЗ – 80 мин**

**Дата:**

№п\п	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
I.	<p><b>1. Построение, прием рапорта, постановка задач урока;</b></p> <p><b>2. ОРУ на суше</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба простая, ходьба на носках с поднятыми вверх руками – соединить кисти рук, потянуться вверх, как при выполнении упражнения скольжения;</li> <li>2. Ноги на ширине плеч, наклоны вперед, доставая землю пальцами;</li> <li>3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища в стороны;</li> <li>4. Ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища вправо-влево;</li> <li>5. Приседания, стопы расположены параллельно, руки произвольно;</li> <li>6. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево;</li> <li>7. Сесть, опереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуть – имитация движений ногами, как при плавании кролем</li> <li>8. О.С. руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед-назад, одновременные и попеременные;</li> <li>9. О.С. руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. Встать на носки, потянуться вверх, напрячь все мышцы рук, ног и туловища;</li> <li><b>10. «Метелица»</b> О.С., одна рука поднята вверх, другая опущена</li> </ol>	<b>20 мин</b>	<p>Особое внимание уделить упражнениям – движение ногами и руками как при плавании кролем и «Мельница»</p>

	вниз. Из этого положения круговые движения руками вперед-назад, медленно и быстро		
<b>II.</b>	<p>1. Закрепить технику упражнений для освоения с водой(индивидуально и в парах);</p> <p>2. Разучить технику способом кроль на груди:</p> <p style="text-align: center;"><u>1 этап обучения:</u></p> <p>2.1.Обучить правильному дыханию, горизонтальному положению тела в воде и скольжению</p> <p><u>Подводящие упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На дыхание: 1) из положения стоя наклонившись вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову в сторону, сделать вдох через рот, вернуть голову в И.П. – выдох через рот и нос;</li> <li style="padding-left: 40px;">2) из положения стоя наклонившись вперед, подбородок касается воды – вдох через открытый рот, опустить лицо в воду до линии бровей – выдох через рот и нос;</li> <li>- На формирование навыка горизонтального положения тела в воде и скольжение: <ul style="list-style-type: none"> <li>1) скольжение на груди: стоя спиной к бортику, подняв руки вверх, соединив кисти, голова между руками сделать вдох, задержать дыхание, присесть и чуть-чуть толкнувшись ногами от бортика, лечь на воду и задержаться в горизонтальном положении;</li> <li>2) скольжение на груди с помощью движений ногами кролем, руки вытянуть вперед;</li> <li>3) скольжение на груди, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру;</li> <li>4) скольжение на груди когда две руки впереди или прижаты к бедрам;</li> </ul> </li> </ul> <p>3. Развивать качество выносливость: Свободное плавание произвольным способом непрерывно.</p>	<p><b>55 мин</b></p> <p><b>2р</b> <b>3-5</b></p> <p><b>2р</b> <b>10-15м</b></p> <p><b>2р</b> <b>10-15м</b></p> <p><b>2р</b> <b>10-15м</b></p> <p><b>д –</b> <b>2 х 25м</b></p> <p><b>ю –</b> <b>4 х 25м</b></p>	<p>Повторить упражнения в воде урока № 2 (см.план-конспект)</p> <p>Создать представление о изучаемом способе в целом и отдельно технических элементов. Назвать этапы обучения (дыхание, лежание, скольжение, движение руками, ногами, туловищем совместно с дыханием, согласованное движение рук и ног с дыханием)</p> <p>После погружения лица в воду выполнить энергичный, но равномерный и полный выдох через рот и нос Выдох в воду должен быть платным и сильным, вдох – быстрым и глубоким.</p> <p>Обратить внимание на положение тела. Отталкиваться от бортика энергично и быстро. Сохранять положение рук и тела до снижения проскальзывания.</p> <p>Обратить внимание на то. Что таз и бедра у поверхности воды, плечевой пояс немного выше таза.</p> <p>Упражнения выполнять за счет непрерывных попеременных движений ногами кролем.</p> <p>Сохранять положение тела в вытянутом положении</p> <p>Обратить внимание на дыхание в процессе плавания, положение тела в горизонтальном положении.</p>

<p><b>III.</b></p>	<p>Построение группы, проверка присутствующих, задание на дом.</p>	<p><b>5 мин</b></p>	<p>Выполнить следующие упражнения по физической подготовке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимание от пола дев. – 3 серии по 8-10 раз; юн. – 3 серии по 15 раз.</li> <li>2. Приседания Дев. – 3 серии по 15 раз; Юн. – 3 серии по 25 раз.</li> </ol> <p>По теории: Естественные силы природы, их характеристика и значение для организма.</p>
--------------------	--	---------------------	--



**ПЛАН-КОНСПЕКТ № 4**  
**Учебно-тренировочного занятия по разделу «ПЛАВАНИЕ»**

**Тема: Техника спортивного плавания способом кроль на груди**

**Задачи:**

1. Продолжить изучение техники способом кроль на груди;
2. Изучить технику поворота при плавании кролем на груди;
3. Развивать общую выносливость в процессе плавания;
4. Формировать технику дыхательного акта при плавании кролем;
5. Прививать интерес к занятиям плаванием

**Место проведения:** бассейн

**Продолжительность УЗ – 80 мин**

**Дата:**

№п\п	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
I.	1. Построение, рапорт, проверка присутствующих, постановка задач урока; 2. Выполнить комплекс общеразвивающих и имитационных упражнений на суше: - движение ногами как при плавании кролем на груди; - движение руками как при плавании кролем на груди; - согласование дыхания с движением одной руки кролем; - движение руками в согласовании с дыханием	<b>20 мин</b>	Выполнять стоя и сидя на гимнастической скамейке. Движение ногами выполнять от бедра, носок стопы оттянут, ноги расслаблены. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вперед, другая сзади. Повернуть голову в сторону вытянутой руки назад и посмотреть на неё. В этом положении сделать выдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом. Не торопиться, не сгибать руки.
II.	Продолжить изучение техники способом кроль на груди: <u>2 этап обучения</u> 1.1. Обучить технике движений ногами, руками и дыхания <i>Имитационные упражнения в воде</i> 1) скольжение на груди с движениями ногами как при плавании кролем; 2) выдохи в воду с поворотом головы для вдоха; 3) выдохи в воду с движением одной руки кролем; 4) движение руками кролем, передвигаясь по дну, в согласовании с дыханием; 5) скольжение на груди с последующими движениями руками кролем;	<b>55 мин</b>  10–15 раз 10–15 раз 10–15 раз 10–15 раз 10–15 раз	Рассказать и показать движение ног и рук при плавании кролем. Указать на распространенные ошибки. Координация движений рук с дыханием. Указать временные ориентиры. Поворот головы и вдох начинать в момент касания рукой бедра. Выдох начинать когда рот находится над водой. Плечи не отрывать от поверхности воды. Вдох выполняется быстро через продолжительный выдох в воду.

	<p>б) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;</p> <p>7) скольжение на груди с движениями ногами кролем и различным положением рук: вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер; вытянув руки с доской вперед.</p> <p>Изучение техники поворота «маятником» при плавании кролем на груди</p> <p><u>Подводящие упражнения в воде:</u></p> <p>1) стоя на дне бассейна в полунаклоне вперед прогнувшись (на глубине по грудь), лицом к поворотной стенке, одна рука вытянута вперед на поверхности воды, другая назад – подойти к стенке по дну, коснуться её и выполнить с последующим отталкиванием и скольжением;</p> <p>2) выполнить поворот, наплывая на стенку с помощью движений ног, руки вытянуты вперед;</p> <p>3) то же, но подплывать к стенке следует кролем.</p> <p>Свободное плавание изученным способом в произвольном темпе</p>	<p>до 10 раз</p> <p>2 x 25 м</p> <p>5 –6 раз</p> <p>3 –4 раза</p> <p>3 –4 раза</p> <p>4 x 25 м</p>	<p>Гребки выполнять прямой рукой под себя наискось к противоположной ноге. Положение тела горизонтально лицом вниз. Ноги выполняют попеременные движения вниз-вверх. Движение ног начинается с движения бедра. Стопы должны быть расслаблены. Ноги в коленях не сгибать, голени и стопы не напрягать.</p> <p>Рассказать и показать технику поворота. Обратить внимание на основные элементы. Добиться правильного положения группировки. Выполнить вдох до поворота и отталкивание от стенки.</p> <p>Для начала скольжения, ноги подтянуть к груди, выполнить поворот и быстро оттолкнуться. Добиваться качественного выполнения вращения, отталкивания и скольжения без движений.</p> <p>Обращать внимание на движение рук и ног. Дыхание произвольное</p>
<p><b>III.</b></p>	<p>Построение группы, проверка присутствующих, задание на дом.</p>	<p><b>5 мин</b></p>	<p>Выполнить следующие упражнения по физической подготовке:</p> <p>3. Отжимание от пола дев. – 3 серии по 8-10 раз; юн. – 3 серии по 15 раз.</p> <p>4. Приседания Дев. – 3 серии по 15 раз; Юн. – 3 серии по 25 раз.</p> <p>По теории: Естественные силы природы, их характеристика и значение для организма.</p>

## ПЛАН-КОНСПЕКТ № 5

### Учебно-тренировочного занятия по разделу «ПЛАВАНИЕ»

**Тема:** Техника спортивного плавания способом кроль на груди

**Задачи:**

1. Продолжить изучение техники способом кроль на груди;
2. Закрепить технику поворота в плавании;
3. Изучить технику старта в плавании кроль на груди;
4. Развивать специальную выносливость;
5. Формировать рациональное сочетание движений рук, ног и дыхания;
6. Улучшать функционирование органов дыхания.

**Место проведения:** бассейн

**Продолжительность УЗ – 80 мин**

**Дата:**

№п\п	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
I	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Построение, прием рапорта, проверка присутствующих, постановка задач учебного занятия.</li><li>2. Комплекс упражнений на суше:<ul style="list-style-type: none"><li>- «Мельница»;</li><li>- О.С. – руки подняты в верх, кисти соединены, голова между руками. Встать на носки, потянуться вверх, напрячь мышцы ног, рук и тела;</li><li>- Ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова в положении вдоха. Сделать вдох, повернуть лицо в низ - выдох</li></ul></li></ol>	<b>20 мин</b>          <b>5 – 7 раз</b>	Особое внимание обратить на технику выполнения упражнений на суше  Объяснить, что в таком положении выполняется скольжение
II	Продолжить изучение техники способом кроль на груди <u>3 этап обучения</u> 1.1. Обучить согласованию ранее изученных элементов техники. 1) Выполнить упражнения для закрепления техники движений руками, ногами и дыхания в воде: <ul style="list-style-type: none"><li>- ходьба, бег, прыжки, погружение и другие активные движения в воде, играющие роль разминки</li><li>- «поплавок»;</li><li>- движение ногами как при плавании кролем на груди и на спине;</li><li>- выдохи в воду;</li><li>- скольжение на груди. Встать лицом к берегу; поднять руки вверх,</li></ul>	<b>55 мин</b>	Типичные ошибки: во время вдоха пловец лежит не на груди, а на боку; чрезмерно короткий гребок и выдергивание руки из воды; высоко поднятая голова; при выполнении вдоха пловец не поворачивает голову, а поднимает её, излишне резкие движения ногами. Указания: движения руками и ногами подчинять ритму дыхания, тело держать напряженным; вдох проихводить только в конце гребка, когда рука закончила гребок и

<p>соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и слегка оттолкнувшись ногами от дна лечь на воду. Повторить несколько раз;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на спине. Встать спиной к берегу, руки прижать к туловищу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Сразу поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться;</li> <li>- скольжение на груди и на спине, ноги двигаются как при плавании кролем;</li> <li>- Встать в воду по грудь или плечи. Согнутыми в локтях руками делать поочередные частые гребки снизу вверх перед грудью. Кисти рук напряжены, пальцы сжаты, ладонью опираться на воду, как о плотный предмет, одновременно оторвать ноги от дна. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше. Определить «чемпиона»;</li> <li>- Погрузиться под воду и разыскивая на дне предметы по заданию преподавателя;</li> <li>- Игра «мяч по кругу». Играющие стоят в кругу и перебрасывают мяч друг другу.</li> </ul> <p>Упражнения для всплывания и лежания на поверхности воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- всплывание из положения стоя в воде: упражнение «поплавок», «медуза»;</li> <li>- лежание с опорой руками о бортик или дно бассейна;</li> </ul> <p>Упражнения для скольжения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на груди;</li> <li>- скольжение на спине;</li> <li>- скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед; у бедер; одна впереди, другая у бедра;</li> <li>- скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед; у бедер; одна впереди, другая у бедра;</li> <li>- скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь;</li> </ul>	<p>вынимается из воды; голову и а выдох поворачивать, а не поднимать; грести под себя, вынимая руку из воды у бедра.</p> <p style="text-align: right;">5 – 6 р</p>
--	--

	<p>2. Закрепить технику поворота при плавании кроль на груди:</p> <p>2.1. Выполнить подводящие упражнения (см. конспект урока № 4) по элементам: подплывание, вращение туловища в группировке, отталкивание, продвижение под водой и выход на поверхность;</p> <p>2.2. Выполнить повороты в полной координации;</p> <p>3. Изучить технику старта при плавании кроль на груди:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) упражнения на суше;</li> <li>2) упражнения на воде;</li> <li>3) стартовый прыжок с тумбочки в полной координации;</li> </ol> <p>4. Плавание изученным способом в полной координации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в произвольном темпе</li> <li>- в заданном темпе</li> </ul>	<p>2 x 25 м 25 м</p>	<p>Отталкивание выполнять одновременно и быстро, руки выносить прямые вперед, голова находится между руками, туловище прямое. Вход в воду происходит последовательно – руки, голова, туловище и ноги. Скольжение под водой и выход осуществляется за счет движений выпрямленных рук и ног как в кроле</p>
<b>III.</b>	<p>Построение группы, проверка присутствующих, задание на дом.</p>	<p><b>5 мин</b></p>	<p>Выполнить следующие упражнения по физической подготовке:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Отжимание от пола <ul style="list-style-type: none"> <li>дев. – 3 серии по 8-10 раз;</li> <li>юн. – 3 серии по 15 раз.</li> </ul> </li> <li>2.Приседания <ul style="list-style-type: none"> <li>Дев. – 3 серии по 15 раз;</li> <li>Юн. – 3 серии по 25 раз.</li> </ul> </li> </ol>

Зав. кафедры  
«Физической культуры»:  
Москалева

И.Э.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ № 6

### Учебно-тренировочного занятия по разделу «ПЛАВАНИЕ»

**Тема:** Техника спортивного плавания способом кроль на спине

**Задачи:**

1. Совершенствовать технику кроль на груди, старта и поворота;
2. Разучить технику кроль на спине;
3. Развивать общую и специальную выносливость, силу мышц верхнего плечевого пояса;
4. Способствовать закаливанию организма посредством плавания;
5. прививать интерес к занятиям;

**Место проведения:** бассейн

**Продолжительность УЗ – 80 мин**

**Дата:**

№п\п	Содержание учебного материала	Доз-ка	ОМУ
	<p>1. Построение, прием рапорта, проверка присутствующих, постановка задач урока.</p> <p>2. Разминка на суше: Выполнить комплекс, обращая внимание на следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Движение руками как при плавании кролем;</li><li>- Согласование дыхания с движением одной руки кролем. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая находится в положении конца гребка – у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на эту руку. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом, следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра;</li><li>- Движение руками в согласовании с дыханием: ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на неё. В этом положении сделать выдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом</li></ul>	<p>8 – 10 р до 15- 20р каждой рукой</p> <p>10 – 12 р</p>	<p>Поворот головы вправо для вдоха начинать когда правая рука прямая коснулась правого бедра. Вдох начинать когда рот находится над водой.</p> <p>Не торопиться, руки не сгибать. Дыхание свободное.</p>
	<p>1. Совершенствовать технику кроль на груди, технику выполнения старта и поворота при плавании:</p>		

	1.1.выполнить упражнения старта по элементам		
--	---	--	--