Конспект учебно-тренировочного занятия по плаванию

ГРУППА: СОГ-2

Место проведения: бассейн СГУПС

 Дата проведения: 11.09.2021

Время занятия: 90 минут

Тренер-преподаватель: Тимофеев Е.И

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ: повысить уровень физической подготовленности обучающихся.

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

1. Развитие гибкости и подвижности суставов.
2. Закрепление техники плавания способом брасс.
3. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине;
4. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Задачи  | Дозировка | ОМУ |
|  **Подготовительная часть** | **13 минут** |
| **1.** | Построение занимающихся, Приветствие. | Объяснить задачи урока. Подготовить организм к основной части занятия | **2 мин.** | Организованный выход учащихсяиз душевых на бортикбассейна построение в однушеренгу. Обратить внимание на внешний вид. |
| **2.**2.12.22.32.4 | **Разминка на суше:**И.П –стойка врозь –имитация движений руками как при плавании кролем на груди;И.П –стойка врозь –имитация движений руками как при плавании кролем на спине;И.П-стоя спиной к стене-руки увести назад: упираясь ими в стену:Выполнить полуприсед.И.П- О.С-упираясь руками в стену наклон вперед. | Способствовать развитию подвижности суставов. | **5 мин.**20 раз20 раз30 сек.30 сек. | Руки прямые, в локтях не сгибать.Стараться сесть как можно ниже.Во время наклона тянуться плечами вниз, прижимая подбородок к груди. Руки должны быть прямые. |
| **3.** 3.13.23.33.4 | **Разминка в воде:**И.П-стоя, держась за бортик бассейна:выдохи в воду;И.П держась за бортик руками, выполнить движения ногами как при плавании кролем на грудиИ.П держась за бортик руками, выполнить движения ногами как при плавании брасом.выдохи в воду; | Способствовать развитию функциональных способностей организма | **6 мин.**1 мин.2 мин.2 мин.1 мин. | Вдох над водой, выдох в воду – лицо опущено в воду. Выполнить вдох и выдох одинаковой длины.Стараться находиться в воде как можно дольше, выполняя движения ногами на выдохе, не задерживая дыхание. Дыхание произвольное.При движениях ногами стараться колени соединять вместе, при толчке ногами стопы максимально развернуть. Выполнить длинный и долгий выдох, короткий вдох. |
| **Основная часть** | **69 минут** |
| **4**.4.14.24.34.4 | И.П-лежа на воде, руки вытянуты вперед, с доской:Выполнить движения ногами способом брасс.И.П-лежа на воде, с лопатками в руках:Координация движений руками как при плавании брассом с движениями ногами способом кроль.То же, что упр. №4.3, но без лопатокПлавание брассом в полной координации | Способствовать закреплению техники способом брасс. | **20 мин.****4\*25 метров****4\*25 метров****4\*25 метров****8\*25 метров** | Дыхание произвольное.После толчка ногами стараться дольше лежать на воде, тянуться руками вперед.Выполнить вдох на каждый гребок. После удара ногами, стараться скользить как можно дольше. |
| **5.**5.15.25.35.45.5 | И.П лежа на воде, руки вытянуты вперед-движения ногами способом кроль на груди;И.П. лежа на воде, правая рука вытянута вперед: выполнить гребки левой рукой как при плавании кролем на груди.то же, что и 2, но на левой руке.И.П лежа на воде, с лопатками в руках:Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием в обе стороны (три-три)И.П лежа на воде, руки вытянуты вверх.Плавание кролем в полной координации, с дыханием под одну руку. | Способствовать совершенствованию техники способом кроль на груди. | **24 мин.****4 \*25 метров****4\*25 метров****4\*25 метров****4\*25****метров****8\*25 метров** | Голова опущена вводу.Плыть на выдохе. Вдох делать произвольноВо время захвата воды голова находится в воде, во время проноса руки над водой голову повернуть влево, сделать вдох.Тянуться за вытянутой рукой. При вдохе ухо прижать к плечу, работать ногами чаще, выдох произвольный, вынос руки через верх, руку не сгибать, тянуться ей вперед.Поворот головы для вдоха выполнять в сторону работающей руки, вдох осуществляется в момент выхода руки из воды, туловище не разворачиваем,  |
| **6.**6.16.26.36.46.5 | И.П-лежа на спине, руки вытянуты вверх, с доской в руках: Выполнить движения ногами способом кроль.И.П лежа на спине, руки вытянуты вверх, с лопатками: Выполнить движения ногами способом кроль и гребки обеими руками одновременно. И.П-лежа на спине, с колобашкой в ногах, руки вытянуты вверх с: движения руками способом кроль на спинеПлавание кролем на спине в полной координации с лопатками на руках.Плавание кролем на спине в полной координации | Совершенствовать технику плавания способом кроль на спине. | **25 минут****4\*25 метров****4\*25****метров****4\*25****метров****4\*25****метров****8\*25****метров** | Таз поднять выше, подбородком тянемся вверх, руки прямые. Выполнить гребки прямыми руками. Проводя руку над водой, стараться проносить ее близко к уху.Руку во время проноса над водой держать близко к уху.Рука выходит из воды большим пальцем вверх, входит в воду- мизинцем.  |
| **Заключительная часть** | **8 минут** |
| **7.**7.17.27.37.4 |  Прыжки с бортика:Прыжки «солдатиком»Прыжок с бортика в группировку, согнув ноги. И.П полуприсед на тумбочке, руки вытянуты вверх:Выполнить стартовый прыжок.Организованный выход из воды, построение, выход детей в душевые. | Привести организм занимающихся в оптимальное состояние.Подведение итогов занятия.   | 1 мин.1 мин.4 мин.2 мин. | Прыгать по одному. Не выполнять задание, пока из воды не вылез предыдущий занимающийся.Голову «спрятать» под руки, вовремя прыжка ее не доставать. Руками тянуться вперед-вниз.До душевой все идут шагом, следить за техникой безопасности. |