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 учащихся  из душевых на бортик  бассейна построение в одну  шеренгу. Обратить внимание на внешний вид. |
| **2.**  2.1  2.2  2.3  2.4 | **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 раз  20 раз  30 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.**  3.1  3.2  3.3  3.4 | **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 груди  И.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**.  4.1  4.2  4.3  4.4 | 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 лопаток  Плавание 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.**  5.1  5.2  5.3  5.4  5.5 | 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 произвольно  Во 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.**  6.1  6.2  6.3  6.4  6.5 | 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 спине  Плавание 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.**  7.1  7.2  7.3  7.4 | 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. |