

План-конспект

занятия по плаванию

Подготовил преподаватель Яглык В.И.

Дата проведения: 10.12.2019г.

Место проведения: бассейн БрГУ

Инвентарь: плавательные доски (ПД)

Задачи занятия:

1. Ознакомить учащихся с теоретическими аспектами техники плавания кроль на груди (КнГ).
2. Обучить подготовительным упражнениям по освоению с водной средой – дыханию и технике согласования движений ног и дыхания в способе плавания КнГ.
3. Воспитывать и совершенствовать морально-волевые качества учащихся.

Подготовительная часть занятия

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
1.	Построение. Сообщение задач занятия. Краткая теоретическая беседа о КнГ. Напоминание о правилах поведения на воде. Расчет по №. Вход в воду.	5-7 мин.	Убедиться в правильном понимании учащимися задач обучения. Обеспечить безопасный и организованный вход в воду согласно №.
2.	ИП – полунаклон, руки впереди. Набрать в ладони воду и опустить в неё лицо.	5 раз	Опускать лицо в воду после вдоха на задержание дыхания. Лицо не вытирать.
3.	Игра «Морской бой»	2 x 30 сек.	Учащиеся в шеренгах лицом друг к другу. По команде брызгают водой друг на друга. Глаза не закрывать, не отворачиваться, с места не сходить.
4.	ИП – полуприсед, хват руками за опору. Опустить лицо в воду и быстро подуть.	5 раз	Глаза закрыты, в воду не выдыхать.
5.	ИП – то же. Погрузить лицо в воду на 4-е счета. Подуть.	5 раз	Глаза приоткрыты, «сделать щелочки». Выдох в воду.
6.	ИП – ос, хват руками за опору. Присед в воде с головой.	6 раз	Выдох в воду. Первые 3 раза – глаза закрыты. Вторые 3 раза – приоткрыть.
7.	Игра «Насос»	1-2 мин. (2-1x30 сек.)	В парах, взявшись за руки, лицом друг к другу поочередно приседают, погружаясь с головой и делая полный выдох.

8.	ИП – хват за дорожку или бортик. Движения ногами кролем.	2x30 сек.	Руки согнуты. Голова на поверхности воды. Стопы «натянуты».
9.	Выдохи в воду.	5 раз	Полный присед, погружение с головой. Вдох короткий. Длинный глубокий выдох.
10.	ИП – широкий хват за опору. Лицо в воде. Движения ногами кролем.	4x15 сек.	Руки прямые. Подбородок прижат к груди. 1- вдох, 2-4 задержка дыхания, 5-8 выдох в воду.
11.	Выдохи в воду.	5 раз	Полный присед, погружение с головой. Вдох короткий. Длинный глубокий выдох.
12.	ИП – хват за опору одной рукой. Лицо в воде. Движение ногами кролем с поочерёдной сменой рук.	2x30 сек.	Выдох в воду. Вдох под безопорную руку. Темп движения ногами равномерный.
13.	Выдохи в воду.	5 раз	Полный присед. Вдох короткий. Длинный глубокий выдох.
<u>Основная часть занятия</u>			
14.	Скольжения: ИП – наклон прогнувшись, руки вверх, подбородок на воде. Нога согнута в колене, стопа на бортике на уровне таза. 1 – вдох, опустить лицо в воду, толчок от бортика 3-4 - скользить	2 раза	Пл. доску держать двумя руками. Руки прямые.
15.	ИП – то же. 1 – вдох, опустить лицо в воду, толчок от бортика. 3-4 - скользить	2 раза	Руки прямые. Выполнять без ПД.
16.	ИП – лежать на груди, ПД вверху. Голова над водой до подбородка. Движение ногами кролем.	2x12м	ПД держать <u>согнутыми</u> руками. Дыхание произвольное. Стопы «натянуты». Выполнять толчок от бортика.
17.	ИП – то же.	2x12м	ПД держать <u>прямыми</u> руками, хват широкий. Дыхание произвольное. Толчок от бортика. Стопы «натянуты».
17а.	Выдохи в воду	5 раз	Толчок от бортика. Стопы «натянуты».
18.	ИП – лежать на груди. Голова опущена в воду до уровня ушей. Движение ногами кролем.	2x12м	ПД держать прямыми руками за ближний край. Выполнять на <u>задержке</u> дыхания.
19.	ИП – то же	2x12м	ПД держать прямыми руками за ближний край. Выполнять с выдохами в воду.
19а.	Выдохи в воду.	5 раз	
20.	ИП – лежать на спине. ПД на груди. Движение ног кролем.	2x12м	Смотреть вверх-вперёд. Носками стоп «выбрасывать» воду вверх.
21.	ИП – наклон прогнувшись, руки вверх. Стопа на бортике. Движение ногами кролем <u>без помощи рук.</u>	2x12м	Выполнять без ПД. Положение «стрелочки», голова между рук. Выдохи в воду.
21а.	Выдохи в воду.	5 раз	Выдох глубокий и длинный.
22.	ИП – наклон прогнувшись. ПД держать <u>одной прямой рукой,</u> другая у бедра. Движение ногами	2x12м	Вдох в сторону руки, находящейся вдоль бедра. Вдох – подбородок у плеча, выдох – подбородок у груди.

	кролем.		При повторе упражнения (12м) поменять положение рук.
23.	Выдохи в воду.	5 раз	- П -
24.	ИП – наклон прогнувшись, <u>руки вверх</u> на ПД. Стопа на бортике. Движение ногами кролем.	2x12м	Выполнять с <u>поочерёдной опорой рук о ПД</u> после толчка и скольжения. Вдох в сторону руки, находящейся вдоль бедра. Акцент на поворот головы. Стопы «натянуты», носки стоп повёрнуты вовнутрь.
24а.	Выдохи в воду.	5 раз	Выдох глубокий и длинный.
<u>Заключительная часть занятия</u>			
25.	Плавание кролем на груди в полной координации.	25-50м	Темп <u>медленный</u> . Акцент на работу ног и выдох в воду.
26.	Игра «Горпеды»	2-3 мин.	Учащиеся в шеренге по одному выполняют скольжение на груди с последующим движением ног на задержанном дыхании. Выигрывает тот, кто первый пересечёт финишную прямую.
27.	Выход из воды. Построение. Подведение итогов занятия.	2-3 мин.	Поощрить лучших учащихся. Дать необходимые рекомендации.