

План-конспект

занятия по плаванию

Подготовил: преподаватель Калинец П.П.

Дата проведения: 3.03.2020 г.

Место проведения: бассейн БрГУ

Инвентарь: плавательные доски (ПД), мяч

Задачи занятия:

1. Ознакомить учащихся с теоретическими аспектами техники плавания кроль на спине (КнС).
2. Обучить согласованию движений ног и дыханию в способе плавания КнС.
3. Развитие выносливости.

Подготовительная часть занятия

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
1.	Построение. Сообщение задач занятия. Краткая теоретическая беседа о способе плавания КнС. 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	И.П. – ос. На суше. Имитация движений рук в кроле на спине во время ходьбы на месте.	8 раз	Спина прямая
2.1.	Вход воду	5 раз	Восстановить дыхание, открывать глаза под водой
3	Выдохи в воду.	5 раз	Восстановить дыхание, открывать глаза под водой
4	И.П. – ос. Хват руками за опору. присед в воде с головой		Глаза не закрывать. Спина прямая
5	Выдохи в воду.	5 раз	Восстановить дыхание, открывать глаза под водой
6	И.П. – широкий хват за опору. Лицо в воде. Движения ногами кролем.	2 мин	Туловище параллельно поверхности воды, руки в локтях прямые
7	Выдохи в воду.	5 раз	Восстановить дыхание, открывать глаза под водой
8	В воде. Проплывание коротких отрезков на спине с движениями прямой и согнутой рукой над головой.	5 мин.	Темп медленный, глаза не закрывать
9	Выдохи в воду.	5 раз	Восстановить дыхание, открывать глаза под водой

10	В воде. Проплывание коротких отрезков на спине с движениями с обычным проносом.	5 мин	Темп не высокий, отдых по самочувствию
11	Выдохи в воду.	5 раз	Восстановить дыхание, открывать глаза под водой
<u>Основная часть занятия</u>			
12	ИП – лежать на спине. ПД на груди. Движение ног кролем.	2x12м	Смотреть вверх-вперёд. Носками стоп «выбрасывать» воду вверх.
13	Выдохи в воду	5 раз	Восстановить дыхание, открывать глаза под водой
14	ИП – лежать на спине. ПД за головой. Движение ног кролем.	2x12м	Темп не высокий, отдых по самочувствию
15	Выдохи в воду.	5 раз	Восстановить дыхание, открывать глаза под водой
16	Проплывание коротких отрезков кролем на спине, делая вдох во время проноса правой руки	2x12м	Темп не высокий, отдых по самочувствию
17	Выдохи в воду.	5 раз	Восстановить дыхание, открывать глаза под водой
18	Проплывание коротких отрезков кролем на спине, делая вдох во время проноса левой рукой	2x12м	Темп не высокий, отдых по самочувствию
19	Выдохи в воду.	5 раз	Восстановить дыхание, открывать глаза под водой
20	Проплывание коротких отрезков кролем на спине с задержкой дыхания на нескольких циклов	2x12м	Темп не высокий, отдых по самочувствию
21 (а)	Выдохи в воду.	5 раз	Восстановить дыхание, открывать глаза под водой
21 (б)	Взять пульс по секундомеру за 10 секунд	1 раз	Точно посчитать пульс за минуту
<u>Заключительная часть занятия</u>			
22	Плавание кролем на спине в полной координации	5 мин	Темп <u>медленный</u> . Акцент на работу ног и выдох в воду.
23	Мяч в в о з д у х е Описание игры. Играющие делятся на две команды. Игроки каждой команды располагаются в одну шеренгу лицом друг к другу на расстоянии 1 м. Педагог подбрасывает легкий резиновый мяч между стоящими в шеренгах игроками. Участники стараются овладеть мячом и не отдать его «противнику». Мяч не должен касаться воды. Если мяч упадет в воду, команда проиграла. Игра повторяется определенное количество раз.	3 мин	<i>Методические указания.</i> Во время игры мяч перебрасывается партнерам по команде. Запрещается подолгу держать мяч одному игроку, топить и сбивать с ног участников.
24	Выход из воды. Построение. Подведение итогов занятия.	2-3 мин.	Поощрить лучших учащихся. Дать необходимые рекомендации.