

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**учебно-тренировочного занятия**  
**Тренер-преподаватель Верич А.А, отделение плавания.**  
**группа НП-2**

**«Развитие чувства воды и скольжения»**

**Цель:** Совершенствование навыков безопорного горизонтального положения тела в воде, развитие чувства воды и освоение техники скольжения для дальнейшего обучения плаванию.

**Задачи:**

изучить и закрепить технику скольжения, развить координацию, равновесие и дыхательную систему.

формировать выносливость, силу воли, способность преодолевать трудности при выполнении упражнений на воде.

воспитывать положительное отношение к занятиям плаванием, стремление к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни.

**Дата и место проведения:** 10.09.2024., спортивный зал, большая ванна бассейна.

**Инвентарь:** секундомер, скакалки, плавательные доски.

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>I</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>45'</b>	
	1. Построение и сообщение задач: «В одну шеренгу становись, смирно!»	<b>2'</b>	Строиться по линии, смотреть вперед
	2. Бег вокруг по залу в разном темпе, в разном количестве времени. «Бегом, марш!»	<b>4'</b>	Не толкаться, не сбивать, вовремя менять темп.
	3. Переход на шаг, восстановление дыхания. «Шагом марш!»	<b>1'</b>	Продолжая шагать в колонне, делать глубокий вдох, выдох.
	4. Комплекс ОРУ:	<b>10-12'</b>	
	1) ИП.- о.с.	<b>20 раз</b>	Выполнять с максимальной амплитудой.
	1 – руки вверх		
	2 – руки вниз		
	3,4 – то же		
	2) ИП.- о.с. руки в стороны	<b>16-20 раз</b>	Локти не опускать, выполнять с большой амплитудой.
1-4 – круговые движения предплечьями во внутрь			
5-8 – то же наружу			
3) ИП.- о.с.	<b>30-40 раз</b>	Выполнять с большой амплитудой	
1-4 – круговые движения прямыми руками вперед			
5-8 – то же назад			
4) ИП. – о.с. руки за головой	<b>16-20 раз</b>	Спину держать ровно, руки не опускать.	
1-2 – пружинящие наклоны вправо			
3-4 – то же влево			
5) ИП.- о.с.	<b>12-15 раз</b>	Ноги в коленях не сгибать, стремиться руками достать до пола.	
1-3 – пружинящие наклоны вперед, руки вниз			
4 – прогиб назад, руки вверх			
6) ИП. – о.с. руки на пояс	<b>20-30 раз</b>	Выполнять упражнения с максимальной амплитудой.	
1-4 – круговые движения тазом вправо			
5-8 – то же влево			
		<b>20-30 раз</b>	

<p>7) ИП.- стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в сторону  1 – поворот туловища вправо левой рукой до правой ноги  2- поворот туловища влево правой рукой до левой ноги  3-4 – то же</p> <p>8) ИП.- сед на пятках, руки назад  1 – поднять колени  2 – опустить колени  3-4 – то же</p> <p>9) ИП.- сед  1-3 – пружинящие наклоны вперед, руки вперед  4 – ИП.</p> <p>10) ИП.- присед  1 – прыжок вверх, руки вверх  2-4 – то же.</p> <p>5. Упражнения со скакалкой. Разделиться по парам, взять скакалку на пару. Определить порядок в паре. Первые прыгают со скакалкой, вторые выполняют упражнения на полу. Построиться в две шеренги, друг напротив друга. Упражнения выполняются 40 сек, отдых 40 сек, под команду тренера, после происходит смена местами и упражнениями в паре.</p> <p>1) Первый - скакалка вперед, прыжки двумя ногами, второй - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>2) Первый - скакалка назад прыжки двумя ногами, второй – сгибание и разгибание ног в упоре лежа.</p> <p>3) Первый – скакалка вперед, прыжки поочередно на одной ноге, второй - сгибание ног поочередно в упоре лежа.</p> <p>4) Первый – скакалка назад прыжки поочередно на одной ноге, второй - лежа на спине, руки за головой подъем туловища.</p> <p>5) Первый – сложить скакалку вдвое, скакалка вперед, прыжки двумя ногами, второй – лежа на</p>	<p><b>15-20 раз</b></p> <p><b>15-20 раз</b></p> <p><b>10-12 раз</b></p> <p><b>15-18'</b></p>	<p>Руки не сгибать, голову не поворачивать, поворот туловища с большой амплитудой.</p> <p>Задержать колени в верхнем положении, носки вытянуты.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, тянуться подбородком до колен.</p> <p>Выпрыгивать максимально вверх.</p> <p>Со скакалкой – не останавливаться, второй – держать туловище ровно.</p> <p>Второй – выполнять большие прыжки.</p> <p>Второй – максимальный размах ногами.</p> <p>Второй - держать руки за головой, стараться не поднимать ног.</p> <p>Со скакалкой – высоко поднимать ноги, второй – ноги должны быть прямыми.</p>
--	--	--

	<p>спине, руки вдоль туловища, подъем прямых ног.</p> <p>6) Первый – сложить скакалку вдвое, скакалка вперед, прыжки приседи двумя ногами, второй – лежа на животе прогнуться и раскачиваться вперед-назад.</p> <p>7) Первый – скакалка вперед, прыжки двумя ногами «двойной прыжок», второй – лежа на спине поднимать одновременно разноименные руку и ногу до касания.</p> <p>6. Уборка инвентаря.</p> <p>7. Игра на внимательность.(Делать то, что говорю, а не то, что показываю).</p> <p>8. Организованный выход из зала.</p>	<p>1’</p> <p>5-7’</p> <p>1’</p>	<p>Второй – стараться высоко поднимать руки и ноги.</p> <p>Со скакалкой – успеть за один прыжок прокрутить скакалку два раза.</p> <p>Связать скакалки и сложить в мешок Кто ошибается, выбывает из игры, выигрывает кто ни разу не ошибся. Не бежать и не толкаться.</p>
<p><b>II</b></p>	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Переодевание в купальный костюм, принятие водных процедур и организованный выход в бассейн</p> <p>2. Построение и организованный вход в воду</p> <p>3. Упражнения на дыхание: выдох в воду, погружения.</p> <p>4. Имитация скольжения на суше.</p> <p>5. Скольжение на груди и спине с толчка от бортика.</p> <p>6. Скольжение с гребком одной рукой.</p> <p>7. Упражнения на воде: Разминка: 2X100 м кр, сп</p> <p>3 X 100 м Н к/с</p> <p>6X50 м</p> <p>1) 25 м Д, 25 м Сп 2) 25 м Сп, 25 м Бр 3) 25 м Бр, 25 м Кр 4) – 6) то же.</p> <p>2 X 100 м к/с в полной координации</p> <p>200 м свободное плавание</p>	<p>40’</p> <p>5’</p> <p>1’</p> <p>1200 м</p>	<p>Мыться в душе с мылом, аккуратно передвигаться по мокрому полу.</p> <p>Контролировать технику, безопасность. Помогать исправлять ошибки. Поощрять самостоятельность.</p> <p>Пауза между к/с 15-20 выдохов в воду. Плавание с доской для фиксации рук, акцент на работу ног Пауза между отрезками 15-20 сек. При переходе с одного стиля на другой выполняются повороты по правилам способа плавания (комплексные повороты). Каждый комплекс плыть без остановки, соблюдая правила выполнения поворотов с одного способа на другой. Плыть в спокойном темпе.</p>

	выбранным способом плавания.		
<b>III</b>	<b>Заключительная часть</b> 1. Организованный выход из воды. 2. Подведение итогов занятия. 3. Принятие водных процедур.	<b>5'</b>	По команде учащиеся выходят из воды. Спортсменам сообщаются успехи и недочеты проделанной работы. Необходимо выключить воду за собой в душевых, перед уходом высушить голову.