

## ПЛАН-КОНСПЕКТ № 1

### Учебно-тренировочного занятия по плаванию (УТ-2, тренер Агапов В М)

**Тема:** Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.

**Задачи:**

1. Продолжить изучение техники способом кроль на груди;
2. Закрепить технику поворота в плавании кроль на груди;
3. Изучить технику старта в плавании кроль на груди;
4. Развивать специальную выносливость;

Место проведения: Б./ бассейн

Продолжительность УЗ – 120 мин

**Дата:** 16.04.2026, 8:00-10:00.

**Оборудование и инвентарь:** Свисток, секундомер, плавательная доска, ласты, лопатки, колобашка.

Части	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  47 м	1. Построение, рапорт, проверка присутствующих, постановка задач урока;	2 мин	Строиться по линии
	2. Разминка. а) Ходьба, ходьба на носках с поднятыми вверх руками – соединить кисти рук, потянуться вверх, как при выполнении упражнения скольжения; б) Бег, с высоким подниманием бедра перед собой, с захлестом голени назад;	15 мин	Высоко держаться на стопе  Не наклоняться вперед, спину держать прямо
	в) Прыжки на двух ногах вперед; г) Прыжки на правой, на левой ноге; д) прыжки с захлестом голени назад е) челночный бег; ж) Прыжки в приседе; з) Прыжки на двух ногах назад.  3. Комплекс ОРУ: 1. «Растяжка с вытягиванием руки вверх/в сторону» ИП- стоя ноги на ширине плеч. Распределите вес тела равномерно на обе стопы, расправьте плечи, опустите их вниз. Руки вытяните вверх над головой, ладони обращены друг к другу или вперед. Взгляд направлен прямо перед собой вперед. Возьмите одну руку за запястье или кисть другой руки и плавно потяните захваченную руку вверх, сохраняя прямое положение корпуса.	25 мин.	Аккуратно потяните захваченную руку вверх, сохраняя прямое положение тела. Медленно отпустите кисть и верните руки в вертикальное положение над головой. На вдохе

	<p>2. ИП- узкая стойка ноги врозь, махи руками вперед, назад попеременно;</p> <p>3. ИП- узкая стойка ноги врозь, подъем рук через стороны в верх.</p> <p>4. ИП-лежа на животе, отжимание с прогибом</p> <p>5. ИП руки расположены на ширине плеч. кисти направлены вперед, вращение одной рукой назад и вперед</p> <p>6. Сесть на пол, вытянуть ноги прямо перед собой (брюшной пресс) «ножницы»</p> <p>7. ИП. одна рука вытянута вверх другая у бедра. Круговые движения руками вперед-назад, одновременные и попеременные;</p> <p>8. ИП лежа на животе вытянуть руки вперед над головой, ноги-прямо, стопы вместе или на ширине плеч. Тело образует прямую линию.</p> <p>9. ИП встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч. Распределите вес тела равномерно на обе стопы. Руки расслаблены и свободно свисают вдоль тела, ладони обращены к бедрам. Спина прямая. плечи опущены, подбородок слегка подтянут, взгляд направлен вперед.</p>	<p>готовьтесь к растяжению. На выдохе плавно выполняйте вытягивание. Дышите ровно и глубоко, не задерживайте дыхание.</p> <p>Выполнять с широкой амплитудой</p> <p>Выполнять с широкой амплитудой, на два счета При выпрямлении локтей, бедра прижаты к полу а голень стараемся прижать к затылку</p> <p>С максимальной амплитудой</p> <p>Широкая амплитуда движений ног вверх-вниз, в стороны.</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Одновременно поднять правую руку и левую ногу на 10-15см от пола (не выше чтобы не перегрузить поясницу). Задержаться в верхней точке на несколько секунд, сохраняя напряжение в мышцах плавно опустите руку и ногу в исходное положение, повторите для другой диагонали.</p> <p>Вращение плечами вперед, плавно поднимите плечи вверх. направляя их к ушам. Прокатите плечи назад и вниз.</p>
--	--	--

	<p>10.Прыжок вверх с имитацией старта. Из положения старта немного присядьте, затем сильно оттолкнитесь вперед-в верх, выполняя движение руками вперед-вверх. Сохраните тело в прямом положении. Голова между руками. носки оттянуты.</p>		<p>завершая круг. Вернитесь в исходное положение, выполняйте движение плавно и без рывков.</p> <p>Из положения старта немного присядьте, затем сильно оттолкнитесь вперед-в верх, выполняя движение руками вперед-вверх. Сохраните тело в прямом положении. Голова между руками. носки оттянуты.</p>
	<p>4. Принятие водных процедур</p>	<p>5мин.</p>	<p>Вымыться с мылом и мочалкой.</p>
<p><b>О С Н О В Н А Я 61 м.</b></p>	<p>1.Организованный вход в воду. 2.Основные упражнения; а) Комплексное плавание.</p> <p>б) работа ног баттерфляй+доска,4 положения тела (на боку, на груди,на спине)</p> <p>в) плавание кроль на груди</p> <p>г)50м кроль на груди на время</p> <p>д) плавание кролем на пульсе 24/26</p>	<p>600метр.</p> <p>400метр</p> <p>4x200</p> <p>1x50</p> <p>8x100м</p>	<p>Смена стиля через 150 м.( бат.сп.бр.кр)</p> <p>Руки выпрямлены, волновое движение от груди, ноги вместе, вдох на каждое движение ног.</p> <p>Режим 3:15мин Делать длинные выходы.</p> <p>Проплывание отрезка со старта с максимальной скоростью, сделать выход после поворота, мах работа на финиш.</p> <p>Режим 1:55 мин. Пульс</p>

	<p>е) плавание кролем на время</p> <p>ж) проныривание на ногах баттерфляй + ласты под водой</p> <p>з) заминка плавание свободным стилем</p>	<p>12x25м</p> <p>12x25м</p> <p>200метр.</p>	<p>подсчитывается пальпацией на запястье или сонной артерии за 10 секунд ,после завершения дистанции</p> <p>Режим 35с</p> <p>Режим 35</p> <p>Плавать в медленном, темпе, восстанавливая дыхание.</p>
<p><b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 12мин</b></p>	<p>1.Построение группы, проверка присутствующих, 2.задание на дом. 3.Организованный выход из бассейна, гигиенические процедуры.</p>	<p>2 мин. 5мин. 5мин.</p>	<p>1.В одну шеренгу становись, равняйся, смирно! По порядку рассчитайсь! Шагом, не спеша, выключать за собой краны в душевых!</p>