

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

**Совершенствование техники плавания способом кроль на груди в группе начальной подготовки.**

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

**Задачи:** Обучение скольжению на вводе, принимать максимально правильное положение на воде способом кроль на груди.

Способствовать развитию общей выносливости.

Воспитание дисциплины на тренировке.

**Дата и место проведения:** ...17.01.2025 г., большая ванна бассейна.

**Инвентарь:** доска для плавания.

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>I</b>	<p>1. Переодевание в купальный костюм, принятие водных процедур и организованный выход в бассейн. Построение возле бортика.</p> <p><b>Подготовительная часть</b></p> <p>1. Построение и сообщение задач.</p> <p>4. Комплекс ОРУ:</p> <p>1) ИП.- о.с.</p> <p>1 – руки вверх</p> <p>2 – руки вниз</p> <p>3,4 – то же</p> <p>2) ИП.- о.с. руки вверх</p> <p>1-4 – круговые движения прямыми руками.</p> <p>5-8 – то же наружу</p> <p>3) ИП.- о.с. правая вверх</p> <p>1-4 – круговые движения прямыми руками вперед поочередно</p> <p>5-8 – то же назад</p> <p>4) ИП. – о.с. руки на пояс</p> <p>1-4 – круговые движения тазом вправо</p> <p>5-8 – то же влево</p> <p>4) ИП. – о.с. руки на пояс.</p> <p>1-2 – наклоны вперед, руки вниз.</p> <p>3-4 – наклон назад, руки на пояс.</p> <p>5) ИП.- о.с.</p> <p>1-2 – вращение правой согнутой ноги в тазобедренном суставе вперед.</p> <p>3-4 – тоже назад</p> <p>5-8 - тоже другой ногой</p> <p>7) ИП.- о.с.</p>	<p style="text-align: center;"><b>10'</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2'</b></p> <p style="text-align: center;"><b>8 раз</b></p> <p style="text-align: center;"><b>8 раз</b></p> <p style="text-align: center;"><b>4 раза</b></p> <p style="text-align: center;"><b>8 раз</b></p> <p style="text-align: center;"><b>8 раз</b></p>	<p>Мыться в душе с мылом, аккуратно передвигаться по мокрому полу.</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>Выполнять с большой амплитудой, не хлопать руками.</p> <p>Выполнять с большой амплитудой</p> <p>Выполнять с большой амплитудой.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, стремиться руками достать до пола.</p> <p>Выполнять упражнения с максимальной амплитудой.</p>

	<p>1 -4 вращение правой ноги в голеностопе наружу.  5-8- то же вовнутрь.  1-8 – то же другой ногой.</p>	<p><b>16 раз</b></p>	
<p><b>II</b></p>	<p><b>Основная часть</b>  Разминка  1) 300 м 25 кроль на груди, 25 кроль на спине, на той стороне бассейна делать сальто.  2) 250 Ноги способом брасс с доской в руках.   3)150 м руки брасс, ноги кроль   3) 8 по 50 м 1- брасс со старта, 2 - кроль снизу.   4) Выходим из воды, встаем по двое, плывем на время 25 м брасс, потом 25 м кроль на груди. Возвращаемся на место старта.  5) 4 по 100 м, 1 - комплекс, 2 - любым способом.</p>	<p><b>45'</b>  <b>1600 м</b></p>	<p>Постараться проплыть весь отрезок без остановки.   Дышать через 2- раза, максимально вытягиваться в воде, поднимаясь на поверхность   Делать вдох в начале гребка, вытягиваем руки вперед, не уводить руки далеко под себя.   Соблюдать основные правила техники данными способами. выполнять повороты.   Стараемся максимально быстро проплыть дистанцию.   Плывём спокойно, соблюдая правила проплывания дистанции.</p>
<p><b>III</b></p>	<p><b>Заключительная часть</b>  1. Организованный выход из воды.  2. Подведение итогов занятия.  3. Принятие водных процедур.</p>	<p><b>5'</b></p>	<p>По команде учащиеся выходят из воды.  Спортсменам сообщаются успехи и недочёты проделанной работы.  Необходимо выключить воду за собой в душевых, перед уходом высушить голову.</p>