

ПЛАН-КОНСПЕКТ
Учебно-тренировочного занятия
Маслова Т.Н.

Тема: Техника специальных подготовительных упражнений для освоения с водой

Задачи:

1. Разучить технику плавательных движений для освоения с водой;
 2. Ознакомить с техникой способа кроль на груди;
 3. Развивать выносливость, координацию;
 4. Воспитывать смелость, решительность для преодоления чувства страха перед водой.
- Укреплять функции дыхания.**

Место проведения: бассейн МАОУ ДО ДЮСШ

Продолжительность УЗ – 60 мин

Дата:26.11.2014

№ п\п	Содержание учебного материала	Доз - ка	ОМУ
1	<p>Построение, рапорт, приветствие, проверка присутствующих, постановка задач урока.</p> <p>Разминка.</p> <p>Упражнения на суше</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба простая, ходьба на носках с поднятыми вверх руками – соединить кисти рук, потянуться вверх, как при выполнении упражнения скольжения; 2. Ноги на ширине плеч, наклоны вперед, доставая землю пальцами; 3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища в стороны; 4. Ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища вправо-влево; 5. Приседания, стопы расположены параллельно, руки произвольно; 6. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево; 7. Сесть, опереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуть – имитация движений ногами, как при плавании кролем 8. О.С. руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед-назад, одновременные и попеременные; 9. О.С. руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. Встать на носки, потянуться вверх, напрячь все мышцы рук, ног и туловища; 10. «Метелица» О.С., одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения круговые движения руками вперед-назад, медленно и быстро. 	<p>20 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>10 –15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>По 10 раз каждую ногу</p> <p>10 –15 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>15 раз</p>	

2.	<p>Разучить технику плавательных движений для освоения с водой</p> <p>1. Подготовительные упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Элементарные движения рук и ног, стоя в воде и передвигаясь по дну шагом, бегом, с поворотами и с изменением направления; - упражнения для погружения в воду и открывания глаз в воде; - Упражнения для дыхания (непрерывное и взрывное) - Упражнения для быстрого и глубокого вдоха через рот, плавного и продолжительного выдоха через рот и нос; - Многократные выдохи в воду через рот; - Упражнения в условиях приближенных к плаванию различными способами; - Упражнения для всплывания и лежания на поверхности воды; - Всплывание в воде «поплавок», «медуза»; - Лежание с опорой руками о бортик или дно бассейна; <p>Упражнения для скольжения</p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение на груди; - скольжение на спине; - скольжение на груди с различными положениями рук; руки вытянуты вперед; у бедер; одна впереди; , другая у бедра; - скольжение на спине с различными положениями рук; руки вытянуты вперед; вдоль тела; одна рука впереди, другая у бедра; - скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь. <p>Знакомство с техникой плавания способом кроль на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стоя в наклоне вперед прогнувшись движение руками кролем. - согласование движений руками с дыханием. Выполнять вначале одной рукой, затем двумя; - стоя в воде, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, лицо в воде, плечи лежат на поверхности воды, выполнять выдохи в воду и поворот головы на вдох; 	35 мин	<p>Основное назначение упражнений – ознакомление со свойствами воды, формирование навыков правильного горизонтального положения тела в воде и выдоха в воду.</p> <p>Анализ техники плавания кролем на груди. Основные технические элементы плавания кролем (положение тела, движения руками и ногами, дыхание, согласование движений руками и ногами с дыханием)</p> <p>Выполнять вначале одной рукой, затем двумя</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - И.П. то же, выполнять дыхательные упражнения с движениями руками кролем; - И.П. то же, но выполнять упражнение с передвижением по дну; - Стоя по пояс в воде с наклоном вперед согласование движений руками с дыханием; - Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10 –15 сек) - Лежа в воде, держась руками за бортик – движения ногами; - Плавание на груди с помощью движений ногами кролем, вытянув руки с доской вперед; - Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями руки (вытянуть вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) 		
3.	<p>Подведение итогов занятия</p> <p>Д.3. – упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для укрепления мышц ног; - упражнения для развития согласованных движений рук и ног 	5 мин	