

ПЛАН-КОНСПЕКТ
Мастер класса
Тренер-преподаватель Румянцева С.А.
Тема занятия:
Обучение технике плавания брассом

Цель:

1. Пропаганда ЗОЖ
2. Формирование научно-методических знаний и основ техники спортивного плавания способом брасс.

Задачи:

1. Обучение технике работы рук и ног при плавании брассом.
2. Способствовать развитию гибкости, силы мышц ног и рук, координации движений, силы дыхательных мышц.
3. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.
4. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Место проведения: бассейн МАУ ДО ДЮСШ-2

Продолжительность – 60 мин.

Дата: 30.11.2018

№ п\п	Содержание учебного материала	Доз - ка	ОМУ
1	Подготовительная часть:	15 мин	Обратить внимание на технику безопасности на занятиях плаванием
	1. Построение, рапорт, приветствие, проверка присутствующих.		
	2. Сообщение задач урока		
	Упражнения на суше		
	1. Сидя на скамейке, ноги вытянуть, движения стопой носки вытянуты, носки на себя, носки на себя и в стороны.	20 раз	
	2. Стоя правым боком к опоре, движения одной ногой как при плавании брассом.	10 раз	
	3. То же, но другим боком.		
4. Лёжа на животе выполнение движений ногами на 4 счёта: Раз - согнули ноги, пятки к ягодицам, Два – развернуть носки в стороны, Три – круг носками, Четыре – ноги выпрямлены.	10 раз 20 раз	Следить за разворотом стопы в сторону	
5. Стоя ноги на ширине плеч, носки слегка развернуты в стороны, приседания.	10 раз	Колени стремятся друг к другу, но не соединяются	
6. То же, но полу присед и выпрыгивая вверх соединить ноги.	10 раз		
7. Имитация движений рук брассом: руки выполняют захват воды плавно (руки вперед-в стороны и немного вниз). Локти выходят в высокое положение, разворачиваясь в стороны и немного вверх. Основная часть гребка: энергичное сгибание рук в локтевых	20 раз	Руки развернуты ладонями наружу-вниз и сохраняют оптимальную жесткость в лучезапястных и локтевых суставах	

	<p>суставах и опорное движение кистями назад. Кисти с ускорением движутся по окружному участку траектории. К концу основной части гребка кисти сближаются внизу под подбородком пловца, локти перед грудью, и те и другие замедляют своё движение. Выведение рук вперед: кисти и предплечья повернуты ладонями вниз и немного вовнутрь. Кисти постепенно поворачиваются ладонями вниз и почти соприкасаются. Затем выпрямленные в локтевых суставах руки посылаются вперед.</p>		
2.	<p>Основная часть:</p> <p>Обучение технике плавательных движений ног и рук при плавании брассом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя правым боком к бортику, левую ногу согнуть в колене и пятку прижать к ягодице, затем повернуть стопу в сторону и резко опустить ногу. 2. Держась руками за бортик, опустить лицо в воду и выполнять движения ногами брассом на 4 счёта. 3. Лёжа на воде, доска в руках, колобашка зажата ногами, сгибание ног, разворот стопы в сторону и отталкивание от воды внутренней частью стопы. 4. Плавание с доской на груди ногами брассом. 5. Лёжа на спине, доска прижата к животу, работа ног как при плавании брассом. 6. Лёжа на воде, руки вдоль туловища, подтянуть ноги и захватить голеностопы руками, развернуть стопу в сторону, отпустив руки выполнить толчок ногами брассом. 7. Плавание ногами брассом, руки вдоль туловища и впереди. 8. Колобашка зажата ногами, плавание руками брассом. 9. Плавание поочередно гребок руками брассом, толчок ногами брассом. 	<p>40 мин</p> <p>20 раз левой и правой ногой</p> <p>20 раз</p> <p>4×11м</p> <p>10×6 м</p> <p>4×11м</p> <p>10×6 м</p> <p>10×6 м</p> <p>4×11м</p> <p>10×6 м</p>	<p>Следить за разворотом стоп, пятки шире колен при отталкивании</p> <p>Носки остаются под водой, следить чтоб не было ударов по воде и брызг</p> <p>На задержке дыхания и с дыханием</p> <p>Пятки опускаются вниз к ягодицам, колени из воды не выходят</p> <p>На задержке дыхания</p> <p>На задержке дыхания и с дыханием</p> <p>Руки выпрямляются и только после этого толчок ногами</p>
3.	<p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на скольжение «Стрелочка» на груди. 2. Подведение итогов занятия 3. Домашнее задание 	<p>5 мин</p> <p>10 раз</p>	