

План – конспект

Тренировочного занятия по плаванию в бассейне профилактория

Тренер-преподаватель: Россомахин Леонид Петрович

Группа: 7-9 классы

Дата проведения: 23.10.2020г.

Тема занятия: Закрепление техники плавания всех стилей

Тип учебно-тренировочного занятия: Комбинированный

Цель тренировки: Закрепление знаний, навыков и умений плыть способами кроль на груди , на спине ,брасс и баттерфляй

Время: 60 минут

Задачи учебно-тренировочного занятия:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

Совершенствование согласования движения рук, ног и дыхания при плавании различными способами .

Совершенствование техники поворотов, скольжения после толчка от бортика.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развитие общей выносливости, координации движений.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.

Место проведения: бассейн профилактория

Инвентарь: плавательные доски .

Форма одежды: плавки, шапочка, сланцы,очки

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
----------------------	---------------------------------	------------------	------------------------------

Подготовительная часть	Вход, построение и проверка присутствующих по журналу	15 мин.	Постановка цели и задач тренировочного занятия
ОРУ на суше		10 мин.	Разминка
	Вход в воду	5 мин.	Организованно, не спрыгивая с бортиков
Основная часть		СФП-20 мин СТП- 20 мин	
Разминка в воде СФП			
	Кроль на груди в среднем темпе, соблюдая технику плавания	200 м	.Обратить внимание на правильность работы рук , ног и поворотов у стены,
	Брасс	100м	Восстанавливаем дыхание
	Кроль на спине	200 м	Обращаем внимание на правильность гребка (в надводной части рука проходит, касаясь уха ,а в под водной плечо опускаем в воду для гребка) ,работа ног
	Баттерфляй	50 м	Правильность выполнения работы тела во время толчка
	Ускорение кролем на груди в режиме от 1'15 со сменой лидера	10*50м	В данном задании идет работа над выносливостью и скоростью
	Закупка брассом	100м	Восстанавливаем работу сердца и мышц.
СТ П	Упражнения «кувырки»	100 м-25м-на груди, 25м-на спине и 25м сальто со спины 25м спина ноги вперед	Отрабатываем кувырки на дистанции для хороших поворотов, закупка спина ноги вперед чтоб снять напряжение
	Упражнение для работы ног	4+25	Выполняется с доской ускорение на ногах руки на доске (выносливость ног)
	Работа рук кролем с калабашкой	100м	Калабашка удерживается ногами работают только руки (увеличивается нагрузка на широчайшие мышцы спины), Все усилия вкладываются в гребок
	Работа ног в	100 м	Упражнение выполняется с

	стиле брасс		помощью доски движения ног ,проверяется симметричное подтягивание и правильный толчок ногами
	Работа рук в брассе с помощью колобашки	100м	Обратить внимание на правильное исполнение гребка (руки отводятся в стороны но не слишком широко)
	Брасс в полной координации на растягивание	100м	Обратить внимание на согласование работы рук и ног
	Работа ног дельфином, а руки на доске	100м	Обратить внимание на удержание горизонтального положения туловища и его скоординированной работы с ногами .Развивает гибкость в позвоночном отделе спины
	Работа рук в дельфине с колобашкой	100м	Колобашка удерживается ногами отрабатывается грибок руками (изображая песочные часы)
	Дельфин на согласование движений ногами, руками и дыхания.	4 x 25 отдых выдохов в воду	упражнений: 25м – плавание дельфином в полной координации, но с паузой, когда руки входят в воду и вытягиваются вперед (в этот же момент выполняется дополнительный удар ногами и вдох).
	Работа ногами кролем на спине	100 м	. – ноги кроль на спине, руки вытянуты за головой. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Не допускать подъема головы и сильного сгибания ног – появления коленей из воды.
	Кроль на спине в полной координации	100м	В полной работе следим за согласованием ног и рук,

	Комплексное плавание	4*100м	. старт из воды с последующим скольжением на дальность первые плавательные движения способом дельфин; и отработка касаний в к/п
	Стартовый прыжок на выходе кувырок и ускорение в/с	25м-5р	Здесь необходимо сделать акцент на возможность дольше поддерживать с помощью движений ногами и туловищем ту высокую скорость, которую обучающиеся приобретают за счет стартового прыжка.
Заключительная часть	Выход из воды. Построение и подведение итогов тренировки	5мин	Анализ тренировки