**Конспект занятий по плаванию .**

**Тема :** Имитационные упражнения на все виды плавания.

**Тренер –преподаватель** : Мосолова Т.С

**Дата проведения**. 6.04.2020 год.

**План.**

1 Вводная .10 минут .

2 Основная часть 50 минут.

3 Заключительная часть 30 минут .

4 Домашнее задание.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводная часть .  Основная часть .  Заключительная часть . | Разогревание мышц и их подготовка к предстоящей нагрузке.  Выполнение упражнений на расслабление. | Ходьба ( на носках, на пятках, перекат с пятки на носок.  ОРУ – на месте  И.п.- основная стойка  1- поднять руки через стороны вверх  2- и.п. руки опустить  3-4- то же  И.п.- о.с.  1левая нога назад руки вверх  2-И.п.  3-4-тоже с правой  И.п.- о.с- руки опущены  1-3круговые движения рук вперёд  4-И.п.  5-7-тоже назад  8-И.п.  И.п.- тоже руки за спину в замок  1-поднятся на носки, руки отвести назад  2-И.п.  3-4-тоже  И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч  1-голову повернули влево  2-И.п.  3-4-тоже вправо  И.п.- основная стойка  1-руки в стороны  2-руки вперёд  3-наклон вниз  4-и.п.  И.п.- лёжа на сине  1- глубокое дыхание носом  2-выдох ртом повторение 4 раза по 25 сек.  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль тела  1-согнуть обе ноги, поднять голову  2-обхватить руками колени  3-7-покачаться вперёд – назад  8-и.п.  И.п.- лёжа на спине руки вдоль туловища  1-руки в стороны и ноги  2- и.п.  3-4-тоже  И.п.- лёжа на животе, руки вперед стрелочкой. (Рыбка)  Имитация «скольжение на груди».  И.п.- лёжа на животе, руки впереди  Имитировать работу ног «кролем»  И.п.- полулёжа на спине упор на предплечья  1-поднять левую ногу  2-тоже правую  И.п.- стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);  И.п.- тоже , но с остановкой в начале, и в конце гребка;  И.п - стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница)  И.п.- тоже, но с остановкой в начале, и в конце гребка;  Выполение всех упражнений 4 подхода по 25 раз.  Упражнение на восстановление дыхания.  Расслабление на спине «мудуза».  <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |

Домашнее задание :

Тест .

1 Как звали римского бога воды ?

А) Посейдон

Б)Нептун

В) Гермес.

2 В каком году впервые проходило первенство Европы по плаванию?

А) 1896

Б) 1890

В)1785

3 Сколько в настоящее время существует основных способов плавания?

А)4

Б) 6

В)5

4 В каком году соревнования по плаванию были включены в программу Олимпийских игр?

А)1890

Б)1894

В)1892

5 В каком году была основана Международная федерация любительского плавания?

А) 1917

Б) 1908

В)1921