**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 местеИ.п.- основная стойка1- поднять руки через стороны вверх2- и.п. руки опустить3-4- то жеИ.п.- о.с.1левая нога назад руки вверх2-И.п.3-4-тоже с правойИ.п.- о.с- руки опущены1-3круговые движения рук вперёд4-И.п.5-7-тоже назад8-И.п.И.п.- тоже руки за спину в замок1-поднятся на носки, руки отвести назад2-И.п.3-4-тожеИ.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч1-голову повернули влево2-И.п.3-4-тоже вправоИ.п.- основная стойка1-руки в стороны2-руки вперёд3-наклон вниз4-и.п.И.п.- лёжа на сине1- глубокое дыхание носом2-выдох ртом повторение 4 раза по 25 сек.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль тела1-согнуть обе ноги, поднять голову2-обхватить руками колени3-7-покачаться вперёд – назад8-и.п. И.п.- лёжа на спине руки вдоль туловища1-руки в стороны и ноги2- и.п.3-4-тожеИ.п.- лёжа на животе, руки вперед стрелочкой. (Рыбка)Имитация «скольжение на груди».И.п.- лёжа на животе, руки впередиИмитировать работу ног «кролем»И.п.- полулёжа на спине упор на предплечья1-поднять левую ногу2-тоже правуюИ.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