**Конспект занятия по плаванию**

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

**Тренер-преподаватель:** Машина Л.А.

**Дата проведения:** 26.03,27.03,31.03

***План:***

1. Вводная часть – 10 минут
2. Основная часть – 50 минут
3. Заключительная часть – 30 минут
4. Домашнее задание.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | | Разминка:  -Повороты на месте.  -Разновидности ходьбы:  1) на носках, руки вверх ладонями вовнутрь  2) на пятках, руки за голову  3) на внешней стороне стопы, руки в стороны ладонями вниз  4) на внутренней стороне стопы , руки на пояс  5)с перекатом с пятки на носок  6) в полуприседе, руки вперед ладонями вверх  7)в приседе  8)спортивная ходьба  ОРУ в движении:  1)Легкий (разминочный ) бег  2) с захлестом голени  3) с высоким подниманием бедра  4) Олений шаг  5) С выбросом прямых ног вперед  6) Бег с приставными шагами  7) Бег спиной вперед  ОРУ на месте:  1)И.п.- о.с., руки на пояс  1-4- круговые движения головой влево  5-8- то же самое вправо  2)И.п.- о.с., руки на пояс  1-8- наклоны головы  3)И. п.-о.с.  1- руки вперед  2- руки в стороны  3- руки вверх  4- дугами наружу руки вниз  4)И. п.- ст. ноги врозь, руки на пояс  1- наклон к левой  2- наклон прогнувшись руки в стороны  3- наклон к правой  4- И. п.  5)И. п.- о.с.  1- левая вперед на носок, руки вперед  2- левую в сторону на носок, руки в сторону  3- левую назад на носок, руки вверх  4- и. п.  5-8- тоже самое в др.сторону  6) И. п.- о.с., руки перед собой  1-8- медленно спускаемся вниз, стараемся касаться локтями пола  7)И. п.- о.с.  1- упор присев  2-толчком ног упор лежа  3-толчком ног упор присев  4- и. п.  8)И.п.- ноги на ширине плеч, упор руками на колени  1-4- круговые вращения коленями влево  5-8- тоже самое вправо |
| **Основная часть** | | 1. Упражнение круговые вращения рук- вперед, назад  10 раз  2. Поочередное круговое вращение рук- вперед, назад  3. Имитация работы рук в/с с наклоном вперед, гребки (сцепление)  4.Имитация работы ног в/с  5.Упражнение «Лодочка»  6. Упражнение «Лодочка», с имитацией ног  Носки тянем, носки чуть- чуть смотрят во внутрь!  В сидя разминаем голеностоп, «качаемся»  Лежа на животе фиксируем положение «стрелы»  7 Положение «стрелы » с работой ног в/с.  . Упражнения «Кроль в планке»  1 мин. \* 2 раза  Имитация работы рук в/с, держим локоть, можно добавить «вдох, выдох»  8.Упражнение «приседания»  20 раз  Пятку от пола не отрываем, руки в положении «стрелы»  Силовая тренировка: (3 подхода)  1)Упражнение на пресс и удерживание  2)«Отжимание»  3) « Приседание сзади»  4) Упражнение резина  5)Ускорение  По 20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  20 раз  Сначала первая , затем по выше, держимся руками за шведскую стенку, спина прямая |
| **Заключительная часть** | Выполнение упражнений на расслабление. | Упражнения на восстановление дыхания.  Упражнение № 1  • Стать прямо, держа руки по сторонам тела.  • Сделать полный глубокий вдох через нос.  • Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.  • Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.  • Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот.  Упражнение № 2  • Стать прямо, держа руки прямо перед собой.  • Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.  • Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.  • С силой выдохнуть воздух через рот.  Наклоны вперед- назад с растягиванием мышц.  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=621&v=sVbKfhpxC3g&feature=emb_logo> |

**Домашнее задание:**

**1. Видео отчет.**

При выполнении упражнения нужно снять часть тренировки (можно конкретное упражнение) и прислать тренеру-преподавателю на электронную почту.