**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 вовнутрь2) на пятках, руки за голову3) на внешней стороне стопы, руки в стороны ладонями вниз4) на внутренней стороне стопы , руки на пояс5)с перекатом с пятки на носок6) в полуприседе, руки вперед ладонями вверх7)в приседе8)спортивная ходьбаОРУ в движении:1)Легкий (разминочный ) бег2) с захлестом голени3) с высоким подниманием бедра4) Олений шаг5) С выбросом прямых ног вперед6) Бег с приставными шагами7) Бег спиной впередОРУ на месте:1)И.п.- о.с., руки на пояс1-4- круговые движения головой влево5-8- то же самое вправо2)И.п.- о.с., руки на пояс1-8- наклоны головы3)И. п.-о.с.1- руки вперед2- руки в стороны3- руки вверх4- дугами наружу руки вниз4)И. п.- ст. ноги врозь, руки на пояс1- наклон к левой2- наклон прогнувшись руки в стороны3- наклон к правой4- И. п.5)И. п.- о.с.1- левая вперед на носок, руки вперед2- левую в сторону на носок, руки в сторону3- левую назад на носок, руки вверх4- и. п.5-8- тоже самое в др.сторону6) И. п.- о.с., руки перед собой1-8- медленно спускаемся вниз, стараемся касаться локтями пола7)И. п.- о.с.1- упор присев2-толчком ног упор лежа3-толчком ног упор присев4- и. п.8)И.п.- ноги на ширине плеч, упор руками на колени1-4- круговые вращения коленями влево5-8- тоже самое вправо |
| **Основная часть** | 1. Упражнение круговые вращения рук- вперед, назад10 раз2. Поочередное круговое вращение рук- вперед, назад3. Имитация работы рук в/с с наклоном вперед, гребки (сцепление)4.Имитация работы ног в/с5.Упражнение «Лодочка»6. Упражнение «Лодочка», с имитацией ногНоски 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 разаИмитация работы рук в/с, держим локоть, можно добавить «вдох, выдох»8.Упражнение «приседания»20 разПятку от пола не отрываем, руки в положении «стрелы»Силовая тренировка: (3 подхода)1)Упражнение на пресс и удерживание2)«Отжимание»3) « Приседание сзади»4) Упражнение резина5)УскорениеПо 20 раз20 раз20 раз20 раз20 разСначала 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.