**Конспект занятий по плаванию .**

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

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

**Дата проведения**. 7.04.2020 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.  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.   1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плава­нии брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе. 2. И.п. - сидя на стуле, упор руками сзади. Движения ногами брассом. 3. И.п. - лежа на спине, положив руки на пол . Движения нога­ми брассом. 4. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги вып­рямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Ими­тация движений ногами кролем.   И.п. -лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем  Упражнение на восстановление дыхания.  <https://youtu.be/0QkaCNqaHMY> |

Домашнее задание :

Тест .

1. Длина Олимпийского бассейна?

А) 25 метров

Б) 50 метров

В) 100 метров

2 Какие физические качества помогает развивать

Плавание? ( несколько вариантов ответа).

А) Гибкость

Б) Силу

В) Быстроту

Г) Выносливость

Д) Ловкость

Е) Смелость

Ж) Обаяние

3 Самая длинная Олимпийская дистанция в бассейне?

А)1700 метров в/с.

Б)800 метров в/с.

В)2000 метров в/с.

Г)1500 метров в/с.

4. Какой самый быстрый способ плавания?

А) брасс

Б) кроль на спине

В) баттерфляй

Г) вольный стиль.

5 Какой самый медленный способ плавания?

А) вольный стиль

Б) баттерфляй

В) брасс