**Конспект занятия по плаванию**

**Тема:** Работа над ошибками

**Тренер-преподаватель:** Машина Л.А.

**Дата проведения:** 29.05

**Содержание:**

**Приседания**

Ошибка № 1. Колени заворачиваются внутрь

Ошибка № 2. Недостаточно глубокое приседание

Ошибка № 3. Пятки отрываются от пола

Ошибка № 4. Спина округляется

**Наклон вперёд**

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

1) сгибание ног в коленях;

2) удержание результата пальцами одной руки;

3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

**Планка**

Ошибка. Прогиб нижней части спины.

Ошибка. Подъем попы вверх.

Ошибка. Излишний наклон головы.

Ошибка. Неравномерное дыхание.

Ошибка. Чрезмерная концентрация внимания на секундомере.