



Конспект учебно-тренировочного занятия плаванием

Задачи занятия:

1. Оздоровительная - развить скоростно-силовые способности нижних конечностей
2. Воспитательная – воспитать силу воли, морально-волевые качества и дисциплину
3. Образовательная – обучить оздоровительным упражнениям в бассейне, для подвижности нижних конечностей

Дата проведения: 23.06.2023г

Время проведения: 11.00-12.00

Место проведения: МАУ ФОК «Дружба»

Инвентарь: прямоугольная доска, колобашка

Ф.И.О. проводящего: Морозова Ольга Александровна, Краузе Даниэль Александрович

Часть занятия, место её проведения (на суше, в воде) продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	<p>На суше РАЗМИНКА</p> <p>И.П. стойка ноги врозь, руки вверх, круговое движение плечами.</p> <p>И.П. стойка ноги вместе, круговое движение коленным суставом.</p> <p>И.П. стойка ноги вместе, круговое движение тазобедренным суставом.</p> <p>ДВИЖЕНИЕ НОГ</p> <p>И.П. Стоя около стенки на одной ноге, выполнять имитирующее движение свободной ногой.</p> <p>И.П. лежа на животе поперек скамейки с упором руками о пол или</p>	<p>7 минут</p> <p>15-20 повторение на каждую ногу</p>	<p>Следят за правильными углами сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах</p> <p>Движение выполняется растянуто, надо следить за стопами</p>

	<p>3. Скольжение</p> <p>И.П Лежа на спине, прямоугольная доска вниз, доску держать за конец</p> <p>1. сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, развернуть стопы</p> <p>2. выполнить гребковое движение</p> <p>3. Скольжение</p> <p>И.П. Лежа на спине, тело и ноги вытянуты вдоль поверхности воды, руки с прямоугольной доской вперед</p> <p>1. сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, развернуть стопы</p> <p>2. выполнить гребковое движение</p> <p>3. Скольжение</p> <p>И.П. Лежа на спине, колобашка зажата между бедер, руки вперед</p> <p>1. сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, развернуть стопы</p> <p>2. выполнить гребковое движение</p> <p>3. Скольжение</p>	<p>4-6 бассейнов 1 бассейн за 60 сек</p> <p>4-6 бассейнов 1 бассейн за 60 сек</p> <p>4-6 Бассейнов 1 бассейн за 60 сек</p>	<p>Стопа разворачивается. Следить за углом сгибания в коленном и голеностопном суставах.</p> <p>ОШИБКИ: Скольжение. Колени не вылезают из воды. Таз не опускается вниз. Стопа разворачивается. Руки прямые.</p> <p>Следить за углом сгибания в коленном и голеностопном суставах.</p> <p>ОШИБКИ: Скольжение. Колени не вылезают из воды. Таз не опускается вниз. Стопа разворачивается. Руки прямые, дощечку держать за конец.</p> <p>Следить за углом сгибания в коленном и голеностопном суставах.</p> <p>ОШИБКИ: Скольжение. Колени не вылезают из воды. Таз не опускается вниз. Стопа разворачивается. Руки прямые, дощечку держать за конец.</p>
--	---	---	--

	<p>В воде ДВИЖЕНИЕ НОГ <i>Без опоры</i> И.П. Лежа на спине, ноги вытянуты, руки вниз</p> <p>1. сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, развернуть стопы</p> <p>2. выполнить гребковое движение</p> <p>3. Скольжение</p> <p>И.П. Лежа на спине, ноги вытянуты, руки вперед</p> <p>1. сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, развернуть стопы</p> <p>2. выполнить гребковое движение</p> <p>3. Скольжение</p>	<p>6-8 бассейнов 1 бассейн за 60 сек</p> <p>6-8 бассейнов 1 бассейн за 60 сек</p>	<p>Следить за углом сгибания в коленном и голеностопном суставах. ОШИБКИ: Скольжение. Колени не вылезают из воды. Таз не опускается вниз. Стопа разворачивается. Руки вдоль тела, не помогают.</p> <p>Следить за углом сгибания в коленном и голеностопном суставах. ОШИБКИ: Скольжение. Колени не вылезают из воды. Таз не опускается вниз. Стопа разворачивается. Руки вперед прямые</p>
Заключительная	<p>В воде ЗАМИНКА И.П. лежа на груди Плавание кролем на груди</p>	4 бассейна	Выполняется в высокой интенсивности