

План-конспект
недельного цикла на 6-12 апреля 2020 года
общеподготовительного периода
группы начальной подготовки 2 года обучения
Плавание
Тренер-преподаватель Наумов Ю.В.

Задачи:

Образовательная: Совершенствовать технику комплексного плавания. Совершенствовать технику поворотов в комплексном плавании.

Воспитательная: Способствовать воспитанию силы воли и упорства.

Развивающая: Воспитывать координационные способности.

Оздоровительная: Способствовать укреплению здоровья. Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ).

Форма проведения занятия: дистанционная

Форма одежды: спортивная

Часть занятия	Содержание	Доз.
Вводная часть: 15 мин.	ОРУ на месте:	2 мин.
	И.п.- о.с., наклоны головы	5 р.
	1– наклон вправо	5 р.
	2 – и.п.	30” - 40”
	3 – наклон влево	10 р.
	4 – и.п.	5р.
	И.п. – о.с., повороты головы	
	1 – поворот вправо	15 р.
	2 – и.п.	15 р.
	3- поворот влево	15 р.
	4-и.п.	10 р.
	И.п.- стойка ноги врозь, сведение-разведение рук за спиной.	10 р.
	1- правая рука за головой, левая снизу за спиной.	10 р.
	2 - и.п.	
	3 - левая рука за головой, правая снизу за спиной.	
	4 – и.п.	
	И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх – наклоны вперед.	
	1 – наклон вперед	
	2 – и.п.	
	3 – наклон вперед	
4 – и.п.		
И.п. – наклоны в сторону.		
1 – наклон вправо		
2 – и.п.		
3- наклон влево		

	<p>И.п. – стоя прогнувшись вперед, колени слегка согнуты, руки перед собой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. круговые движения руками как при плавании баттерфляем 2. И.п. 3. круговые движения руками как при плавании вольным стилем. 4. И.п. 7. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вниз <ol style="list-style-type: none"> 1 - круговые движения руками как при плавании кролем на спине. 2 - и.п. 8. И.п. - узкая стойка ноги врозь, руки за головой повороты в стороны. <ol style="list-style-type: none"> 1 – поворот вправо 2 – и.п. 3 – поворот влево 4 – и.п. 9. И.п.- стоя ноги врозь, руки на поясе, махи ногами вперед-назад <ol style="list-style-type: none"> 1. махи правой 2 – махи левой <p>И.п. – лицом к опоре, руки на уровне груди на опоре, махи ногами в стороны</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - махи левой ногой 2 - махи правой ногой <p>И.п.- сидя на скамье, одна нога приподнята, вращение стопой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – левой ноги по часовой стрелке 2- левой ноги против часовой стрелки 3 - правой ноги по часовой стрелке 4 - правой ноги против часовой стрелки <p>Организованный вход в воду по команде прыжком со стартовой стороны чаши бассейна</p>	
--	--	--

Основная часть 30 мин. Теория Вопросы:	1. Проплавание дистанций комплексным плаванием	3*100м	
	2. Упражнение на дыхание	по 15 р.	
	3. Совершенствование поворота при переходе из стиля баттерфляй в стиль кроль на спине	10 р.	
	4. Совершенствование поворота при переходе из стиля кроль на спине в стиль брасс	3вида*10р.	
	5. Совершенствование поворота при переходе из стиля брасс в стиль кроль на груди	10 р.	
	6. Проплавание дистанции баттерфляем с переходом в кроль на спине	25м+25м	
	7. Проплавание дистанции кролем на спине с переходом в брасс	25м+25м	
	8. Проплавание дистанции брассом с переходом в кроль на груди	25м+25м	
	10. Проплавание дистанции на максимальной скорости комплексным плаванием	100 м	
	11. Проплавание избранным стилем на минимальной скорости, заминочно	100 м	
	13. Подсчет ЧСС		
	Заключительная часть: 05 мин.	1. Упражнение на дыхание	15 р.

Примечание:

Материалы по теоретической подготовке учащиеся отделения Плаванья получают на адреса электронной почты.