**План – конспект**

**открытого тренировочного занятия по плаванию**

**в группе начальной подготовки**

**второго года обучения №23.**

Тренер- преподаватель: Васильева Лилия Владимировна

Тема: Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди» и «брасс».

Задачи:

1. Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди»
2. Совершенствование скольжения в плавании способом «брасс»
3. Развитие координационных способностей
4. Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием

Дата провидения: 09.12.2013 г.

Место провидения: МОУ ДОД «ДЮСШ» бассейн

Продолжительность: 80 минут

Инвентарь: свисток, плавательные доски, колобашки, лопаточки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Доз-ка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 15-20 мин. | | | |
| 1. | Построение, сообщение задач урока | 1 мин. | Громко, четко, ясно. Обратить внимание на количественный состав |
| 2. | ОРУ: на суше  И.п. – Узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс  1- наклон головы вперед  2- наклон головы назад  3- наклон головы вправо  4- наклон головы влево | 4 раза | Плечи не поднимать, спина прямая, наклон больше |
| 3. | И.п. – то же  1-4 – круговые движения головы вправо  5-8 – то же влево | 4 раза | Амплитуда движений больше |
| 4. | И.п. – Узкая стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам, круговые движения согнутых рук в плечевом суставе  1-4 вперед  5-8 назад | 4 раза | Спина прямая, максимальная амплитуда движений |
| 5. | И.п. - Узкая стойка ноги врозь, круговые движения в плечевом суставе правой рукой  1-4 – вперед  5-8 - назад | 4раза | Спина прямая, прямая рука |
| 6. | И.п. – то же, круговые движения в плечевом суставе левой рукой  1-4 вперед  5-8 назад | 4 раза | Спина прямая, прямая рука |
| 7. | И.п. – широкая стойка ноги врозь, правая рука вверху над головой, левая на поясе. Наклоны на 4 счета со сменой положения рук  1-3 наклон  4 - и.п. | 4 раза | Максимальная амплитуда движений. |
| 8. | И.п. – Узкая стойка ноги врозь, руки сцеплены сзади  1-3- наклон вперед руки вверх  4 – и.п. | 10 раз | Ноги в коленных суставах не сгибать, наклон больше |
| 9. | И.п. - Узкая стойка ноги врозь, руки за голову  1- присед  2- и.п. | 8 раз | Пятки от пола не отрывать, спина прямая |
| 10. | СФП:  Имитационные упражнения  Техника работы рук как при плавании способом «кроль на груди» | 1| | Пальцы вместе, ладонь напряжена, согласовывать движения поворота головы вдохом и выдохом |
| 11. | Техника работы рук как при плавании способом «брасс» | 1| | Руки не сгибать, вдох выполняется в сторону |
| 12. | Разминка в воде:  Плавание кролем на спине в полной координации | 300 м. | Темп равномерный, техническое выполнения задания |
| Основная часть 50 мин. | | | |
| 1. | Плавание способом «брасс» при помощи ног с плавательной доской | 200/300 м. | Акцент делать на скольжение, на один вдох два толчка ногами |
| 2. | Плавание способом «брасс» в полной координации | 100/200м. | Следить за техникой выполнения |
| 3. | Плавание способом» кроль на гуди» при помощи ног с плавательной доской | 200 м. | Интенсивность выполнения выше среднего, соблюдать заданный ритм движений |
| 4. | Плавание способом» кроль на гуди» при помощи рук в лопатках и с колобашкой | 4\*100м | Акцентировать внимание на гребковые движения |
| Заключительная часть 10 мин | | | |
| 1. | Плавание способом» кроль на гуди» в полной координации | 200/300м. | Темп медленный. Следить за техникой плавания |
| 2. | Выход из воды ,построение | 1| |  |
| 3. | Подведение итогов | 2| | Отметить отличившихся на уроке, прокомментировать итоги. |
| 4. | Организованный уход с места занятия в душевые | 1| |  |