**План-конспект тренировочного занятия по плаванию тренера-преподавателя Шадской О.В.**

*Группа:* группа начальной подготовки 2 года обучения(НП-2)

*Тема:* «Закрепление техники плавания способом баттерфляй (дельфин)»

*Тип занятия:* Обучающий

*Цель:* Закрепление знаний, навыков и умений плыть способом баттерфляй (дельфин)

*Задачи:*

1. Совершенствование согласования движения рук, ног и дыхания при плавании способом дельфин.
2. Совершенствование техники поворота способом дельфин, скольжения после толчка от бортика и первых плавательных движений.
3. Совершенствование техники старта в плавании способом дельфин с бортика.

*Продолжительность:* 90 минут

*Место проведения:* Бассейн ФОКа

*Метод обучения:* Словесный (объяснение), наглядный (показ)

*Инвентарь:* Плавательные доски, колобашки.

*Форма одежды:* купальный костюм (купальник, плавки), шапочка, сланцы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть (7-10 мин.)** | Вход, построение и проверка присутствующих по журналу | 2 мин. | Постановка цели и задач тренировочного занятия |
| ОРУ на суше | Ходьба по кругу в колонне по одному | 2 мин. | Разминка |
| Наклоны вперед | 8-10 раз | Упражнение выполняется, не сгибая коленей, ноги на ширине плеч, при этом попытаться дотронуться руками до пола. Растягиваем заднюю поверхность бедра |
| «Мельница» | 8-10 раз | И.П. – стоя в наклоне вперед, правая рука касается левой ноги и наоборот. Разминаем плечевой пояс. |
| Поднимание ног | 8-10 раз | И.П. – стоя, руки вытянуты вперед, необходимо коснуться левой ногой кончика правой руки и наоборот. Растягиваем поверхность бедер. |
| Имитационные упражнения | Движения тазом вперед и назад | 15 раз | И.П. – стоя, руки вверх, ладони вперед, голова между руками: упругие движения тазом вперед и назад, как при плавании дельфином. |
| Движения тазом вперед и назад стоя на носках | 15 раз | И.П. – стоя, руки вверх, ладони вперед, голова между руками: при движении таза вперед ноги немного сгибаются в коленных суставах, при движении назад – выпрямляются. Плечевой пояс и руки остаются неподвижными. |
| Одновременные гребки руками | 15 раз | И.П. – стоя, в наклоне вперед прогнуться, руки выпрямлены вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз – выполняем круговые движения руками.  Разминаем плечевой пояс. |
| Имитация движений рук дельфином | 15 раз | И.П. – стоя, в наклоне вперед прогнуться, руки выпрямлены вперед ладонями вниз и касаются стенки пальцами несколько выше плеч: имитация движения рук дельфином с небольшим раскачиванием туловища в ритме двухударной координации и небольшой паузой в момент касания пальцами стенки. |
| Имитация движения рук и свободной ноги | 15 раз | И.П. – стоя на одной ноге, руки вытянуты вперед: соблюдается правильная траектория движений – начало гребка – первый удар стопами вниз, окончание гребка рукой – второй удар ногами вниз. |
| Выдохи | 5 раз | Упражнение выполняется, взяться всем за руки, образовать круг. Сделать вдох, присесть и сделать выдох через рот. Тренировка выдоха под воду. |
| **Основная часть**  **(30-35 мин.)** | Вход в воду | 1 мин. |  |
| ОРУ в воде | Работа ног дельфином | 2 х10 сек. | И.П. – лежа на груди, руками взяться за бортик: выполняем волнообразные движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином |
| Выдох в воду | 5 раз | И.П. – стоя около бортика, взяться руками за него. Сделать полный вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть воздух через рот. Закончив выдох, поднять голову. Необходимо следить за тем, чтобы происходил полный выдох в воду. |
| Работа ног дельфином и согласование с дыханием | 2 х10 сек. | И.П. – руками взяться за бортик, начать движение ногами, и сделать вдох над водой, опустить голову в воду, сделать выдох на 2 удара ногами, поднять голову. Необходимо следить за согласованием движений и дыхания. |
|  | Работа ногами дельфин руки вытянуты впереди | 50 м | Плавание на груди с помощью движения ног дельфином, руки находятся впереди. Движения ногам осуществляются на поверхности воды, с наименьшим сгибанием ног в коленных суставах. |
| Работа ногами дельфин руки у бедер | 50 м | Плавание на груди с помощью движения ног дельфином, руки находятся у бедер. Должно быть ровное положение плеч у поверхности воды. |
| Выдох в воду | 5 раз | Восстанавливаем работу сердца и мышц |
| Работа ног дельфином с доской | 50 м | Упражнение выполняется с доской, в согласовании с дыханием: один вдох на каждые 2-4 удара ногами. Главным в упражнении является, чтобы ноги в коленях сильно не сгибались. Необходимо следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды. При этом во время выполнения вдоха – голова должна подниматься лишь при помощи движений шеи. Подбородок от воды не отрывать. |
| Работа ног дельфином на боку | 50 м | Упражнение выполняется в положении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя находится у бедер: 25м – на правом боку, 25 м – на левом боку. |
| Выдох в воду | 5 раз | Восстанавливаем работу сердца и мышц |
| Движение ног дельфином и гребок левой руки кролем | 50 м | Упражнение выполняется в двухударной координации, одна рука вытянута впереди. Соблюдается правильная траектория движений: разгибание рук во время входа в воду, захват воды, гребок. В конце гребка руки голова поворачивается на бок – делается быстрый вдох, голова поворачивается вниз – постепенный выдох – пронос руки над водой и вход в воду и т.д. Вдох осуществляется в сторону работающей руки одновременно с окончанием гребка рукой и вторым ударом ногами вниз. |
| Движение ног дельфином и гребок правой руки кролем | 50 м |
| Движение ног дельфином и поочередные гребки руками кролем | 100 м | Упражнение выполняется в двухударной координации: одна рука вытянута впереди, выполняется гребок одной рукой, согласование с дыханием, гребок заканчивается и начинается гребок другой рукой и т.д. |
| Выдох в воду | 5 раз | Восстанавливаем работу сердца и мышц |
| Непрерывные движения рук дельфином | 100 м | Упражнение выполняется с помощью непрерывных движений рук дельфином после скольжения на груди – дыхание задержано. |
| Работа рук дельфином | 6 х 50 м  отдых 5 выдохов в воду | Упражнение выполняется серией упражнений:  25 м – работа рук дельфином выполняется с помощью колобашки, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности. Особое внимание уделяется рациональной форме гребка, траектория которого напоминает форму «песочных часов». Совершенствуется начало гребка с высоким положением локтя.  25 м - работа рук кролем выполняется с помощью колобашки, гребок правой рукой, делается вдох, рука заканчивает гребок – выдох, при этом выполняется гребок левой рукой, без дыхания. Главное следить за тем, чтобы руки впереди не смыкались, а находились на ширине плеч, за длинным гребком и правильным дыханием |
| Работа рук кролем |
| Выдох в воду | 5 раз | Восстанавливаем работу сердца и мышц |
| Работа рук брассом, а ног дельфином | 100 м | Упражнение выполняется с помощью движения ног дельфином, руки двигаются как в фазе захвата при плавании дельфином (в исходное положение руки возвращаются, как при плавании брассом). Движение бедер и таза непрерывны. Плечи удерживаются на уровне воды, во время удара ногами вниз, выводим руки вперед и тянемся. В это время выполняется небольшое скольжение и вдох. |
| Работа рук кролем, а ног дельфином | 100 м | Упражнение применяется для совершенствования окончания гребка руками и согласования этой фазы движений с ударом стопами вниз. |
| Выдох в воду | 5 раз | Восстанавливаем работу сердца и мышц |
| Работа рук дельфином, а ног кролем | 6 х 50  отдых 5 выдохов в воду | Упражнение выполняется серией упражнений:  25 м – руки дельфин, ноги кроль. Плечи не раскачивать, длинный и энергичный гребок руками, а также удержание плечевого пояса, таза и ног у поверхности воды.  25м – ноги кроль на спине, руки вытянуты за головой. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Не допускать подъема головы и сильного сгибания ног – появления коленей из воды. |
| Работа ногами кролем на спине |
| Выдох в воду | 5 раз | Восстанавливаем работу сердца и мышц |
| Дельфин на согласование движений ногами, руками и дыхания. | 4 х 50  отдых 5 выдохов в воду | Упражнение выполняется серией упражнений:  25 м – плавание дельфином в полной координации, но с паузой, когда руки входят в воду и вытягиваются вперед (в этот же момент выполняется дополнительный удар ногами и вдох). Важный момент рациональной техники является удержание горизонтального положения туловища и бедер во время вдоха.  25 м – скольжение на спине с одновременными движениями ногами брассом. Обратить внимание на плавное подтягивание ног, хороший разворот стоп носками в стороны, энергичное, но мягкое отталкивание ногами, устойчивое положение таза во время движения ногами, скольжение после толчка. |
| Работа ног брассом на спине |
| Выдох в воду | 5 раз | Восстанавливаем работу сердца и мышц |
| Поворота «маятник» при плавании способом дельфином | 10 раз | При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна руками сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. Во время вращения выполняется вдох. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания. |
| Стартовый прыжок | 5 раз | Совершенствование элемента скольжения и первых плавательных движений при плавании способом дельфин: старт из воды с последующим скольжением на дальность;  старт из воды и первые плавательные движения способом дельфин; старт с бортика бассейна с движениями способом дельфин.  Здесь необходимо сделать акцент на возможность дольше поддерживать с помощью движений ногами и туловищем ту высокую скорость, которую обучающиеся приобретают за счет стартового прыжка. |
| **Заключительная часть (3-5 мин.)** | Выдох в воду | 5 раз | Восстанавливаем работу сердца и мышц |
| Игра: «Водолазы» | 2 мин. | Игра направлена на отработку навыка задержки дыхания под водой. Задержка дыхания будет длится до 5 сек, далее до 10 сек и до 15 сек. А потом кто дольше продержится под водой. |
| Выход из воды. Построение и подведение итогов тренировки | 1-2 мин. | Анализ тренировки |