

План-конспект тренировочного занятия по плаванию тренера-преподавателя Фоминых С.Ю.

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

Тема: «Совершенствование техники плавания способом баттерфляй»

Тип занятия: Обучающий

Цель: Закрепление знаний, навыков и умений плыть способом баттерфляй

Задачи:

1. Совершенствование согласования движения рук, ног и дыхания при плавании способом дельфине
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: 45 минут

Место проведения: Бассейн ГБУ ДО СШ «Манеж» «Крытый спортивный комплекс без трибун для зрителей».

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

Инвентарь: Плавательные доски, колобашки.

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (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