

Конспект учебно-тренировочного занятия по плаванию тренер Гинько О.Г.

Задачи занятия:

- 1.Совершенствование техники стартов,поворотов.
- 2.Развитие скоростно-силовых качеств.



Подготовительная часть

- * **Постановка задач занятия.ОРУ.Подъем на носки.**

Методические указания:

следить за правильной осанкой при выполнении упражнений, руки «стрелочкой», спина прямая.

Подготовительная часть

* ОРУ. Шаги и прыжки на степ платформе.

Методические указания:

При выполнении упражнений ноги ставить всей стопой на центр платформы, спина прямая.



Подготовительная часть

*СРУ. Упражнение «планка».

Методические указания:

в упоре лежа спина прямая,
поочередно поднимать и
опускать правую-левую ногу по
команде тренера.



Подготовительная часть

***СРУ. Упражнения на фитболе на баланс. Сед на брасс.**

Методические указания:

сесть на мяч, спина прямая,
руки в «стрелочке»,
ноги в положении брасс.



Подготовительная часть

*СРУ.Упражнения на гибкость.

Методические

указания: следить за расслаблением мышц, упражнение выполнять медленно, мягко. С каждым повторением увеличивать амплитуду движений.



Основная часть

* 1) Совершенствование техники старта, поворотов.

Выполнение движений ногами дельфином, брассом, кролем в вертикальном положении.

Методические указания:

руки в положении «стрелочка»,
спина прямая, ноги совершают непрерывные активные движения,
упражнение выполняется по сигналу тренера

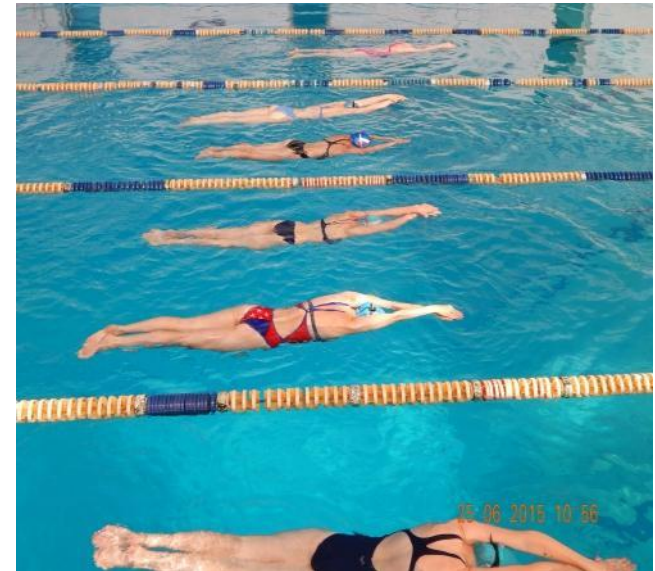


Основная часть

- * 1) Совершенствование техники старта, поворотов.

Выполнение скольжения со старта с последующим ускорением после сигнала .

Методические указания:
скольжение выполняется на задержке дыхания до полной остановки, сохраняя баланс.
По сигналу выполняется максимальное ускорение 10-15 м.



Основная часть

***1) Совершенствование техники старта, поворотов.**

Выполнение прыжков с тумбочки вниз ногами с выныриванием в вертикальном положении ногами дельфин.

Методический указания:
оттолкнуться от тумбочки вверх по сигналу, войти в воду в обтекаемом вертикальном положении (руки «стрелочкой»), с ускорением выныривать из воды.



Основная часть

* 2) Развитие скоростно-силовых качеств

Плавание «буксиром»

Методические указания: один пловец занимает обтекаемое положение на спине(на груди), другой («буксир») толкает(или тянет) его, работая ногами кролем(руками кролем)



Основная часть

***2) Развитие скоростно-силовых возможностей пловца в воде.**

Плавание с тренажером-экспандером.

Методические указания:

Стартуя от бортика, пловец постепенно растягивает трос. После того, как трос растянулся до конца, спортсмен начинает плыть на месте, преодолевая сопротивление. Затем он разворачивается и плывет обратно, следуя за ускорением, создаваемым тросом и дополнительными усилиями тренера. Следить за техникой гребка.



Основная часть

*2) Развитие скоростно-силовых возможностей пловца в воде.

Плавание с моноластой.

Методические указания: проплыть 8x25 м с максимальной скоростью в моноласте с трубочкой. Давить на ласту с максимальным усилием и амплитудой, сохраняя обтекаемое положение тела.



Основная часть

*2) Развитие скоростно-силовых возможностей пловца в воде.

Игра в водное поло.

Методические указания:

выполнять правильное ведение мяча, совершать множество ускорений, бросков и активных действий в борьбе за мяч.



Заключительная часть

- * Равномерное плавание на технику с трубками.
Подведение итогов занятия.

