

# 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

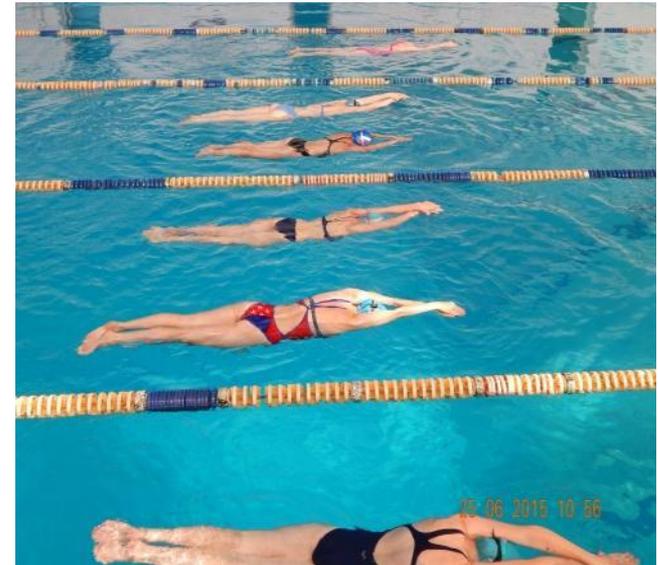


# Основная часть

- \* 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.

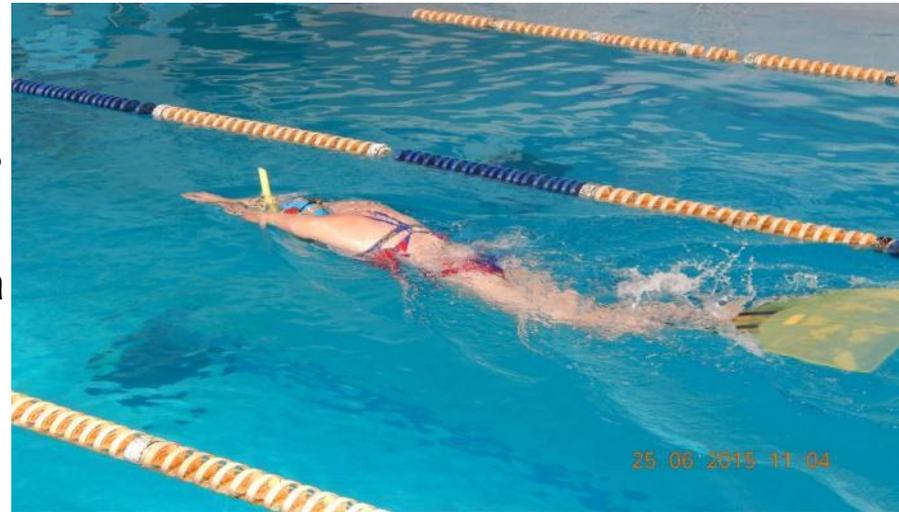


# Основная часть

## \*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.

