

**Конспект тренировочного занятия по плаванию тренера-преподавателя
МБУ ДО «СШ Тайшетского района» Полосухиной Е.Н.**

Место проведения: Плавательный бассейн г. Бирюсинск, ул. Партизанская – 2.

Дата проведения: 02.12.2025 г.

Метод: «Круговая тренировка»

Цель: Развитие физических качеств обучающихся средствами «сухого плавания»

Задачи:

1. Совершенствование техники работы рук и ног при плавании кролем.

Совершенствование общей техники.

2. Способствование развитию гибкости, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц;

3. Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, спортивного азарта.

Общее время для круговой тренировки -25 минут.

Количество станций – 8.

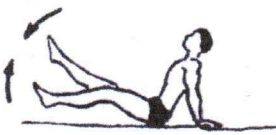
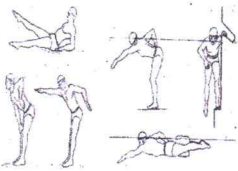
Кол-во обучающихся на станции – 1 человек.

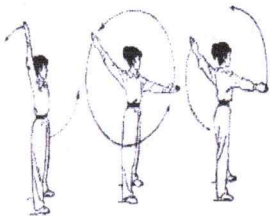
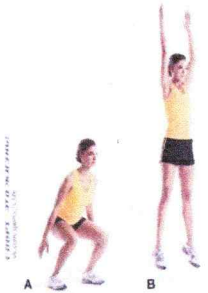
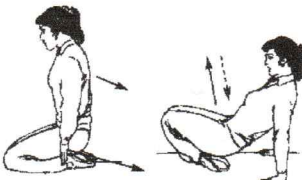
Время на отдых – 3 минуты.

Планируемое количество кругов – 3 круга.

Оборудование - коврики (8 штук), свисток, секундомер.

Комплекс упражнений для кроля

№ Станции. Название упражнения. И.П.	Графическое изображение	Время работы на станции или дозировка	ОМУ
1. И. п. — упор сидя, ноги приподняты. 1-8 Попеременная работа ногами, имитируя плавание в воде вверх-вниз 1-4 отдых		30 сек 15 сек отдых	Стопы должны быть вытянуты от себя и слегка повернуты внутрь, ноги – максимально выпрямлены
2. И.п. - лёжа на животе, руки вытянуты над головой 1-8-одновременно оторвать руки и ноги и производить попеременную работу ногами 1-4-отдых		30 сек 15 сек отдых	Выполнять упражнения в небольшой амплитуде. Руки и ноги поднимать точно одновременно, голову высоко не поднимать
3. И. п. - стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10—15 раз каждой рукой).		30 сек 15 сек отдых	Спина прямая, взгляд вперед вниз, полностью не сгибаться.
4. Приседание. И.П-О.С, руки над головой. 1-4-медленно сгибаем ноги в коленном суставе 5-8-медленно вернуться в И.П		30 сек 15 сек отдых	Руки в стрелочке тянутся точно к потолку. Стопы не отрываются от пола, спина ровная, колени не выходят за линию пальцев ног.

5. Кроль прямыми руками в положении стоя И.п-О.с, руки над головой. 1-8-попеременное вращение прямыми руками(вперед) 1-4-отдых Затем аналогично назад		30 сек 15 сек отдых	Руки не сгибать в локтевом суставе, ноги создают небольшую пружинку. В руках должно ощущать небольшое напряжение.
6. Имитация работ ногами лёжа на спине И.П-Лёжа на спине, руки над головой. 1-8-имитация работы ногами, как в воде 1-4-отдых		30 сек 15 сек отдых	Оторвать ноги немного от пола и выполнять попеременные движения ногами имитируя кроль. Чувствуя напряжения. Носки оттянуты от себя
7. Выпрыгивание в стрелочке. И.П-Упор присев, руки вытянуты над головой «в стрелочку» 1-2-выталкиванием себя ногами вверх, и осуществляем выпрыгивание 3-4-вернуться в И.П		30 сек 15 сек отдых	Руки тянутся точно к потолку, взгляд направлен вперёд. Спина прямая, не подниматься на носки. Избегать излишних колебаний.
8. И.П-Сед на коленях, руки сзади в упоре 1-4-медленно оторвать колени от пола максимально высоко 5-8-медленно вернуться в И.П		30 сек 15 сек отдых	Спина прямая, упражнение выполнять медленно без лишних колебаний. Взгляд направлен вперёд.

Тренер-преподаватель:  Е.Н. Полосухина

Заместитель директора по УСР:  О.Х. Исмадова

Директор:

Ю.А. Крук

