Муниципальное образование «Северодвинск»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2»

**Методическая разработка тренировочного занятия**

**Тема: закрепление техники плавания брассом и совершенствование плавания способом кроль на груди.**

Разработала: Старший тренер-преподаватель по плаванию Охитина С.С. МБОУ ДО ДЮСШ №2 г. Северодвинска.

Место реализации : бассейн МБОУ ДО ДЮСШ №2 г. Северодвинска.

Участники: дети, занимающиеся в группе начальной подготовки по плаванию.

Возраст занимающихся: 9-10 лет

Количество детей: 12 человек

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база МБОУ ДО «Детско-юношеской спортивной школы №2»: бассейн, спортивный инвентарь (доски для плавания, колобашки, кольца резиновые тонущие), наглядные пособия.

Форма проведения: групповая

Актуальность.

Организация занятия по плаванию в групповой форме направлена на поднятие морального духа, создание положительного эмоционально фона на тренировках.

Цель: создание условий для совершенствования плавания способом кроль на груди,закрепление техники плавания брассом.

Задачи:

-закрепить технику плавания брасс;

-совершенствовать технику плавания способом кроль на груди;

-развитие общей выносливости, координации движений;

 -развитие жизненной емкости легких;

 -воспитание настойчивости, воли, ответственности за выполняемую  деятельность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная | -построение, приветствие;  -сообщение задач урока;  -разделение на команды;  -Вход в воду. | 3мин | Обратить внимание на внешний вид, проверить готовность к занятию.  Разделение на команды |
| Основная | Разминка вольный стиль,  упражнения на дыхание.   1. Кроль на груди, ноги 4\*50 2. В парах. Кроль на груди: 1-работает руками 2-работа ног. 4\*50м. 3. Серия 4\*50м Кроль на груди 4. Брасс в связке по 4. 4\*100м 5. Кроль на груди 6. 3\*50м: 25м-брасс, 25м кроль | 200м  200м  200м  200м  400м  150м  150м | Выполнять задание в среднем темпе.  С доской. Каждые 50м первым встает тот, кто плыл последним. среднем темпе.  Второй пловец удерживает первого за голени. Темп средний  Каждый последующий старается обогнать предыдущего.  Первый плывет в полной координации. 2,3,4 удерживая за талию предыдущего, выполняют толчок ногами брассом. Движения выполняются ритмично, одновременно. Каждые 100м ведущий меняется.  В конце каждого 25м отрезка достать со дна предмет, продолжить дистанцию. |
| Заключительная | Выполнение стартового прыжка с тумбы. | 10раз | Выполнить один длинный гребок под водой и 2 на поверхности воды |
| Итого: |  | 1500м |  |