

**План – конспект
мастер-класса по плаванию в спортивном зале**

Тренер-стажер по плаванию: Ветровский Юрий Николаевич

Дата и время проведения: 07.05.2019

Тема мастер-класса: Фрагмент основной части тренировочного занятия по спорту лиц поражением ОДА в дисциплине плавание

Цель мастер-класса: Развитие общей физической подготовки пловца.

Специальные физические упражнения на суше.

Задачи мастер-класса:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- Развитие силовой выносливости;
- Закрепление техники плавания разными способами;
- Развитие верхнего плечевого пояса пловца.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- Развитие силы мышц рук, спины, живота.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие.
- Формирование здорового образа жизни, привычки к регулярным занятиям спортом.

Место проведения: МВДЦ «Сибирь»

Инвентарь: Гимнастические коврики – 5 шт, медицинбол 1 кг – 5 шт, гантели 1 кг – 5 пар, степ-платформа – 5 шт.

Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
2. Основная часть			
Специальные физические упражнения на суше. Развитие силовой выносливости, укрепление мышц верхнего плечевого пояса.	I Упражнение (в парах) И.п. – лежа на животе, руки с медицинболом вытянуты вперед, ноги прямые 1- поднять руки с медицинболом, передать впереди стоящему 2 – опустить плечи 3 – поднять плечи взять медицинбол в руки у партнера 4 – и.п. Поменяться местами	30 сек.	Поднимать от гимн. коврика руки и плечи, руки прямые, ноги не поднимать от пола. Следить за дыханием.
		30 сек.	Следить за положением спины.

	II Упражнение И.п. – стоя, наклонить туловище параллельно полу, гантели в руках, руки вытянуть вперед 1 – имитация движения руками плавания в стиле «кроль на груди» 2 – и.п. 3,4 – то же самое. III Упражнение И.п. – сидя на гимн. коврике, слегка наклонить туловище назад, в руках медицинбол 1-4 – имитация ногами гребковых движений, выполнять на вису. IV Упражнение «Стрелочка» И.п. – стоя возле степ-платформы, руки прямые за головой вытянуть вверх. 1-4 – зашагивания на степ-платформу, положение рук не меняется	30 сек. 30 сек.	Следить за дыханием. Держать ноги прямые. Не заваливаться спиной назад. Следить за дыханием. Спина прямая, руки держать прямые. Следить за дыханием.
3. Заключительная часть			
Восстановить дыхание и пульс после нагрузки	Замерить пульс за 30 сек. Упражнение на восстановление дыхания	1 мин.	Замерить пульс за 30 сек, умножить на 6.
Организованно завершить тренировочное занятие	Построение, организованный выход со спортивной площадки	1-2 мин	Анализ тренировочного занятия, разбор ошибок.