

**Должность: Тренер-преподаватель**

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023)

**План-конспект  
Учебно-тренировочного занятия**

**Наименование образовательной программы: «Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине с использованием здоровьесберегающих технологий»**

Тренер-преподаватель: Мугаллямова Надежда Владимировна

Дата проведения: 05.11.2025

Место проведения: плавательный бассейн «Аяхта»

Контингент: обучающиеся 6-12 лет

Способы обучения: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Цель: развитие умений и навыков, необходимых при плавании кролем на груди и на спине.

Задачи:

**Образовательные:**

- обучать двигательным навыкам скольжения на груди и на спине;
- обучать технике согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине;

**Развивающие:**

- способствовать развитию гибкости, силе мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
- развивать выносливость, гибкость и подвижность в суставах;

**Воспитательные:**

- формировать нравственно–волевые качества: настойчивость, воля, трудолюбие, товарищеская взаимопомощь;
- воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Оборудование и инвентарь:** плавательные доски, «колобашки», ориентиры, нудлы, набор тонущих предметов, массажные и корригирующие дорожки (ребристые).

**Ход занятия**

Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>1) Подготовительная часть</b>		
<i>Построение, приветствие.</i> - Проверка присутствующих по журналу. - Краткий инструктаж по технике безопасности. - Сообщение задач занятия.	1-2 мин.	Построение в одну шеренгу, расчет по порядку номеров; правила поведения на воде.
<i>Разминка на массажных дорожках.</i> -Ходьба на носках -Ходьба на пятках -Ходьба на внешней стороне стопы -Ходьба перекатом с пятки на носок	3-4 раза	Ходьба по корригирующим и массажным дорожкам. Спина прямая, руки на поясе.

<p>И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вправо 2-И.п. 3-4-то же, влево</p>	3-5 раз	Темп медленный, наклон больше, спина прямая.
<p>И.п. узкая стойка ноги врозь, руки вверх 1-4-круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8-то же, назад</p>	3-5 раз	Руки прямые, вращение с полной амплитудой, туловище не раскачиваем, руки прямые.
<p>И.п. узкая стойка ноги врозь, правая рука вверх 1-4-попеременные движения рук вперед 5-8-то же, назад</p>	3-5 раз	Спина прямая! Пятки от пола не отрывать!
<p>И.п.- О.с. 1- присед, руки вперед 2-И.п. 3-4 -то же</p>	3-5 раз	Руки прямые, выдох до конца, при повороте головы ухо прижимаем к плечу, туловище не разворачивать, голову вперед не вытягивать, кисть держим «лопаточкой».
<p>И.п. полунаклон руки вверх 1-2-имитация гребка правой рукой-вдох выдох 3-4-то же, левой упражнения «Подменный кроль»</p>	3-5 раз	Упражнение «Ладонишки». Выполняем короткие ритмичные, шумные вдохи через нос, плечи не поднимаем.
<p><i>Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</i> И.п. Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладони вперед 1. Вдох, ладони сжать в кулачки 2. Выдох вернуться в и.п. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1. Наклон 2. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох.</p>	3-4 - раза	
<b>2) Основная часть</b>		
<p>-<i>Выдохи в воду</i> -<i>Скольжение на груди</i> И.п. руки в стрелку -<i>Скольжение на спине</i> И.п. руками взяться за поручень, ноги согнуть в коленях, опираясь о бортик.</p>	5-6 раз	В медленном темпе выполняем выдох до конца. Сильнее отталкиваемся ногами от бортика, выполняем упражнение по команде, руки не сгибаем. Голову опустить в воду. Как можно сильнее оттолкнуться от бортика и прогнуться, выполнить медленный выдох

		носом.
- Движение ног кроль на груди, руки вверх с доской, попеременное гребковое движение руками.	4x25 м.	Вдох выполняется в сторону гребковой руки, руки прямые, гребок делать под туловищем, выдох.
-Плавание кроль на груди в полной координации с дыханием в обе стороны. -Плавание кролем на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. - Плавание при помощи попеременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка. -Плавание кроль на спине в полной координации в согласовании с дыханием. Выдохи в воду.	4x25 м. 4x25 м. 25 м.	Поворот головы для вдоха выполнять в сторону работающей руки, вдох осуществляется в момент выхода руки из воды, туловище не разворачиваем, «гребок» выполняем прямой рукой, кисть держим «лопаточкой», работа ног чаще, пронос руки вверх Следить за вытянутым, ровным положением тела. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову.
<b>3) Заключительная часть</b>		
Игра « Искатели сокровища».	5 мин.	В медленном темпе, выдох до конца. Нырять под воду и находим сокровища, кто больше найдёт и соберёт.
Игра малой подвижности с элементами психогимнастика (релаксация). И.п. лежим на спине в расслабленном состоянии, руки в стороны.	5 мин.	Голову положить на воду (на нудлы), смотреть вверх, глаза можно закрыть.
Выход из воды	1-2 мин.	Соблюдаем технику безопасности.
Построение	2-3 мин.	Подведение итогов занятия

## Рефлексия

При проведении данного учебно-тренировочного занятия (далее УТЗ) использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке пловцов. В основу положены научно-методические материалы и рекомендации последних лет по подготовке пловцов.

Дидактические принципы, на которые в большей степени опирался я на УТЗ это:

- а) принцип доступности обучения;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип сознательности и активности обучающегося;
- д) принцип прочности;
- е) принцип последовательности.

Методы обучения: словесные, наглядные, методы практических упражнений.

Методы практических упражнений направлены: на усвоение техники и формирование двигательных умений и навыков; на развитие физических качеств юного пловца.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, соревновательный, игровой, которые соответствуют возрастным и половым возможностям организма пловца; педагогический контроль.

**Основные средства обучения:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- упражнения для развития техники плавания кролем.

**Рефлексия деятельности и рефлексия «состояния»:**

В начале учебно-тренировочного занятия и в его конце провожу рефлексию эмоционального состояния (настроения) в виде рисунков на бумаге. В начале для установления эмоционального контакта с группой, а в конце деятельности - насколько было интересно, важно, удовлетворенность своими достижениями на УТЗ.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия провожу рефлексию деятельности. Обучающиеся учатся анализировать свою деятельность, отвечая на вопросы из рефлексивного списка:

Какие задания вам понравилось выполнять?

Что нового по теме вы для себя узнали?

-Что было самым сложным на занятии?

-Чему я научился, что у меня не получилось и почему?

-Что мне нужно еще сделать, чтобы добиться результата?

-Что вызвало затруднения? Как бы вы оценили свою работу?

Благодаря анализу своей деятельности пловцы овладевают новыми способами решения поставленных задач. Это помогает им и мне добиваться хороших спортивных результатов.