

Самостійне заняття № 2 (2 год.).

Тема: Методика навчання кроля на грудях

Мета заняття: Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

Завдання заняття:

Освітні:

- вивчення теоретичних основ плавання;
- оволодіння технікою виконання плавальних вправ;
- оволодіння методикою навчання плавальним вправам та методикою удосконалення в їх техніці;

Оздоровчі:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- розвиток фізичних якостей студентів;

Виховні:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;

Задачі заняття:

1. Навчання техніці плавання кролем на грудях.
 - Вивчення рухів ногами кролем на грудях.
 - Вивчення рухів ногами та дихання кролем на грудях.
 - Вивчення рухів руками кролем на грудях.
 - Вивчення рухів руками та дихання кролем на грудях.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Орг.-методичні вказівки
	На суші:	10 хв.	
	<ol style="list-style-type: none">1. В.П. Сидячі кутом на лавці, упор позаду, ноги прямі (45°), пальці від себе, до середини, п'яти зовні.<ul style="list-style-type: none">• у вертикальній площині (імітація Перехресні рухи прямими ногами рухів ногами кроля).2. В.П. Лежачи на грудях вздовж лавки, тулуб прогнутий, руки догори, ноги прямі.		Характерні помилки: ноги зігнуті в колінах, пальці ступні не витягнуті, рухи виконуються від коліна.

	<ul style="list-style-type: none"> • Імітація рухів ногами кролем. <p>3. Те саме, але одна рука вздовж тулуба.</p> <p>4. Те саме, але лежачі н боці вздовж лавки, нижня рука догори долонею до неї, верхня вздовж тулуба, прогин тулуба догори.</p>		
	У воді:		
I	Підготовча частина	5 хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
II	Основна частина.	60 хв.	
	Задача 1.		
	<p>1. В.П. лежачі на грудях з опорою прямими руками на стінку басейну, ноги прямі, пальці від себе, до середини, п'ятий зовні, лице над поверхнею води, дихання довільне.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Імітація рухів ногами кролем (рухи від стегна). <p>2. Те саме, але на 2, 4, 6 ударів ногами одне опускання голови підборіддям донизу (видих) і навпаки (вдих).</p> <p>3. Те саме, але дихання здійснюється поворотом голови в біг.</p> <p>4. В.П. Ковзання на грудях з відштовхуванням ногами від бортика басейну, руки до гори, ноги прямі, пальці від себе, до середини, п'яти зовні, лице занурене у воду до середини рівня чола. Плавання за допомогою рухів ногами кролем з затримкою дихання.</p> <p>5. Те саме, але з диханням через підніманням голови підборіддям догори.</p> <p>6. Те саме, але з диханням через поворот голови в біг.</p>		<p>Характерні помилки: згинання у кульшових та колінних суглобах і, як результат, або педалювання, або удари від коліна.</p> <p>Слідкувати за витягнутим горизонтальним положенням тіла біля поверхні води, м'якими, з невеликою амплітудою, рухами ногами від стегна.</p>

	<p>7. Те саме, але руки вздовж тулуба. 8. Те саме, але одна рука вздовж тулуба. 9. Те саме, але лежачі на боку, верхня рука вздовж тулуба. 10. Те саме, але з плавальною дошкою. 11. В.П. Нахил вперед-прогнувшись, стоячи на дні мілкої частини басейну, одна рука догори, інша вздовж тулуба, вода до підборіддя: На 1 – 4 – імітаційні рухи руками кролем на грудях. 12. Те саме, але в узгодженні з диханням. 13. Те саме, але пересуваючись невеликими кроками дном басейну. 14. Плавання за допомогою рухів руками кролем на грудях з плавальною дошкою між ногами (дихання довільне). 15. Те саме, але з затримкою дихання. 16. Те саме, але з диханням через 2 – 3 цикли рухів руками.</p>		
III.	Заключна частина.	5 хв.	Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної та індивідуальної роботи.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття №2 студенти мають **знати**:

- Аналіз техніки плавання кролем на грудях.
- Методику навчання плаванню способом кроль на грудях.
- **вміти**:
- Оволодіти технікою роботи ніг в плаванні кролем на грудях.
- Оволодіти технікою роботи ніг та дихання в плаванні кролем на грудях.
- Оволодіти технікою роботи рук в плаванні кролем на грудях.

–Оволодіти технікою роботи рук та дихання в плаванні кролем на грудях.

Контрольні питання

1. Якими рухами характеризується кроль на грудях?
2. Скільки вдихів та видихів здійснюється в узгодженні з рухами руками при плаванні кролем на грудях?
3. Що являється характерною особливістю плавання кролем на грудях?
4. Яке положення займає тулуб плавця при плаванні кролем на грудях?
5. Куди дивиться пловець при плаванні кролем на грудях під водою?
6. На якій момент припадає найбільший поворот тулуба при плаванні кролем на грудях?
7. Як виконують рухи ногами кролем на грудях?
8. З яких фаз складається цикл рухів кролем на грудях?
9. Як здійснюється вдих та видих при плаванні кролем на грудях?
10. Скільки варіантів існують при плаванні кролем на грудях?

Рекомендована література

Основна література:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.
1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрее способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирин І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.
7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.

8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФЫИС, 1972. 431 с.
10. Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
11. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
12. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
13. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
14. Макаренко Л.П. Підготовка юних пловців. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.
15. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
16. Макаренко Л.П. Учите плавать малишей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.
17. Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
18. Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
19. Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
22. Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

Додаткова література:

23. Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
24. Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет): Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.
25. Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 1991. – 106 с.

26.Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.

Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976, 142 с.