

## Самостійне заняття № 3 (2 год.).

### Тема: Методика навчання кроля на спині.

**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;
- вивчення правил змагань з плавання та оволодіння методикою суддівства змагань;

##### 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;
- виховання дисциплінованості та відповідальності;

#### **Задачі заняття:**

1. Навчання техніці плавання кролем на спині.
  - Вивчення рухів ногами кролем на спині.
  - Вивчення рухів руками кролем на спині
  - Удосконалення з техніки плавання кролем на грудях.
2. Модульна контрольна робота № 2.

### **План-конспект заняття**

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Орг.-методичні вказівки
	На суші.	15 хв.	
	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"><li>• у вертикальній площині (імітація Перехресні рухи прямими ногами рухів ногами кроля).</li></ul>		Характери помилки: Ноги зігнути в колінах, пальці не розвернути до середини, ступні не витягнути, рухи виконуються від
	2. В.П. Лежачи на грудях вздовж лавки, тулуб прогнутий, руки догори,		

<p>ноги прями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Імітація рухів ногами кролем.</li> </ul> <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> <p>5. В.П. лежачи на лавці спиною, руки догори хватом за лавку, ноги припідняті: на 1 – 4 – імітація рухів ногами кролем на сині.</p> <p>6. Те саме, але таз на краю лавки, амплітуда рухів ширша.</p> <p>7, 8 Те саме, але руки вздовж тулуба.</p> <p>9. В.П. – руки догори, кисті одна на одну: на 1 – 4 – ходьба з протягуванням та захлистом вперед розвернутими досередини ступнями.</p> <p>10. В.П. – стоячи, руки догори: на 1 – імітація захвату; на 2 – імітація основної частини гребка; на 3 – імітація виносу руки з води; на 4 – імітація проносу руки над водою; на 5 – 8 – те саме, але іншою рукою.</p> <p>11. В.П. О.С.: на 1 – імітація виносу руки з води; на 2 – імітація проносу руки над водою; на 3 – імітація захвату; на 4 – імітація основної частини гребка; на 5 – 8 – те саме, але іншою рукою.</p> <p>12. В.П. – стоячи, руки догори: на 1 – імітація захвату та основної частини гребка; на 2 – імітація виносу руки з води та проносу руки над водою; на 3 – 4 – те саме, але іншою рукою.</p> <p>13. В.П. О.С..</p>		<p>коліна.</p> <p>Характерні помилки: сильне згинання рук або, навпаки, переміщення плечима у поперечній площині, низьке або високе положення кисті, рука не закінчує гребок, пронос руки над водою здійснюється зігнутою рукою, раннє вкладання сильно зігнутої руки у воду після проносу або далеко вбік від повздовжньої осі тіла.</p>
--	--	---

	<p>на 1 – імітація виносу руки та проносу руки над водою;  на 2 – імітація захвату та основної частини гребка;  на 3 – 4 – те саме, але іншою рукою.</p> <p>14. В.П. стоячи, руки до гори:  на 1 – імітація гребка лівою рукою;  на 2 – імітація гребка правою рукою;</p> <p>15. В.П. О.С..  на 1 – імітація гребка правою рукою;  на 2 – імітація гребка лівою рукою.</p> <p>16. В.П. – стоячи одна рука догори:  на 1 – 4 імітація рухів руками кролем на спині.</p> <p>17. Те саме, але стоячи на відстані 20 – 30 см від стінки.</p> <p>18. Те саме, але лежачи на лавці.</p>		
	У воді.		
I	Підготовча частина	5. хв.	Підготувати організм студентів до вирішування задач заняття
II	Основна частина.	55 хв.	
	Задача 1.		
	У воді.		Виконуються всі вправи, що застосувалися для вивчення рухів ногами в плаванні кролем на грудях.
	<p>1. Ковзання на спині, руки догори, прямі в положенні долоня на долоню, підборіддя на груди. Звертати увагу на високе розміщення тазу і витягнуте положення тулуба.</p> <p>2. Те саме, але руки вздовж тулуба, великі пальці рук під сідницями.</p> <p>3. Те саме, але одна догори, інша вздовж тулуба.</p>		Характерні помилки: неритмічні гребкові рухи руками ( одна рука здійснює подовжений, а а інша вкорочений гребок, не

	<p>4. Ковзання на спині, руки догори. Під час ковзання руки поступово, одночасно під поверхню води переміщуються до положення “вздовж тулуба”.</p> <p>5. Ковзання на спині, руки вздовж тулуба. Під час ковзання руки поступово проносяться над водою у положення “руки догори”.</p> <p>6. Ковзання на спині одна рука догори, інша вздовж тулуба. Під час ковзання одна виконує гребків рух, інша – пронос руки над водою.</p> <p>7. Плавання на спині за допомогою одночасних рухів руками з плавальною дошкою між ногами.</p> <p>8. Те саме, але з поперемінними рухами руками.</p> <p>9. Те саме, що і вправи 7 – 8, але без плавальної дошки між ногами, які здійснюють не акцентовані, вільні коливальні рухи у вертикальній площині.</p> <p>10. Те саме, що і вправи 7 – 9, але в узгоджені з ритмічним диханням.</p> <p>11. Те саме, але звертаючи основу увагу на безперервність рухів руками.</p>		<p>зімкнуті пальці разом з долонею не нагадують весло, виконання гребкового руху не до стегна, пронос та вхід зігнутої руки у ліктьовому суглобі до води, статичне положення плечового пояса.</p>
III.	Заключна частина.	5 хв.	Підведення підсумків заняття.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття №3 студенти мають **знати:**

- Аналіз техніки плавання кролем на спині.
- Методику навчання плаванню способом кроль на спині..

**вміти:**

- Оволодіти технікою роботи рук і ніг в плаванні кролем на спині.
- Оволодіти технікою роботи рук та ніг в плаванні кролем на грудях в повної координації.
- Показати вірну техніку плавання кролем на грудях.

## Контрольні питання

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

## 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 – быстрейший 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 І.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 : ФьиС, 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): Автореф. 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.