

Самостійне заняття № 4 (2 год.).

Тема: Методика навчання брасом.

Мета заняття: практичне закріплення використання студентами методики навчання плаванню способом брас.

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. Формування навичок правильного положення тіла у воді.
2. Ознайомлення з вправами на розвиток рухів ногами.
3. Вивчення рухів руками та дихання.
4. Використання навчальних вправ для вивчення та узгодження рухів ногами, руками та дихання.
5. Вдосконалення техніки плавання способом брас.

План-конспект заняття

Част. заняття	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Орг.-методичні вказівки
I	Підготовча частина	10.хв..	Підготувати організм студентів до фізичних навантажень
II	Основна частина.	65 хв.	
	Задача 1.		
	Ковзання. 1. Ковзання на грудях. 2. Те саме, але на спині. 3. Те саме, але на боці. 4. Ковзання на грудях – руки		

	<p>вздовж тулуба.</p> <p>5. Те саме, але на спині.</p> <p>6. Теж, але на боці.</p> <p>7. Ковзання на грудях – одна рука догори інша – вздовж тулуба.</p> <p>8. Те саме, але на спині.</p> <p>9. Те саме, але на боці.</p> <p>10.Ковзання на грудях – руки догори з поступовим переміщенням правої-лівої через бік до положення вздовж тулуба.</p> <p>11.Те саме, але на спині.</p> <p>12.Ковзання на грудях – руки догори з поступовим</p>		
	<p>Задача 5.</p>		
	<p>Вправи на вдосконалення техніки плавання способом брас:</p> <p>1.В.П. – плавець у воді у вертикальному положенні, руки за головою. – плавець утримується на поверхні води за рахунок безперервних рухів ногами брасом.</p> <p>2. те ж, але з поступовим пересуванням вперед- назад.</p> <p>3. В.П. лежачи на животі, руки біля стегон підборіддя біля поверхні води –плавання брасом за допомогою безперервних, не широких за амплітудою рухів ногами, п'ятами доторкатися до пальців рук при «закиданні».</p> <p>4. В.П. лежачи на животі, руки до гори. – плавання за допомогою безперервних не широких рухів ногами брасом.</p> <p>5. В.П. те саме, але затиснутий між колінами пластинкою. – плавання тільки за рахунок рухів гомілок та ступні.</p> <p>6. те саме, але з одягненим на коліно гумовим кільцем, що обмежує їх розведення.</p> <p>7. те саме, але в положенні на спинні.</p> <p>8.В.П. –лежачи на животі, руки до гори –плавання за допомогою рухів руками</p>		

	<p>брасом з плавальною дошкою між ногами.</p> <p>10. те саме, але без плавальної дошки.</p> <p>11. те саме, але з рухами ногами дельфіном з безперервним одноударним ритмом.</p> <p>12. плавання брасом з повною координацією на найменшу кількість циклів рухів.</p> <p>13. плавання брасом з поступовим збільшенням темпу рухів аж до безнапливної координації та навпаки.</p> <p>14. плавання брасом з узгодженням двох відштовхувань ногами та одного гребка руками.</p> <p>15. плавання брасом з найменшим кутом атаки.</p> <p>16. плавання темповим брасом на швидкість, але на найменшу кількість циклів рухів.</p> <p>17. плавання брасом зі зміною інтенсивності на коротких відрізках.</p> <p>18. те саме, але на відрізках різної довжини.</p>		
III.	Заключна частина.	10 хв.	Підведення підсумків заняття, надання завдань для самостійної та індивідуальної роботи.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття №4 студенти мають **знати**:

- Навики правильного положення тіла у воді.
- Вправи на розвиток та вдосконалення окремих елементів техніки плавання брас.

вміти:

- виконувати вправи для засвоєння з водою;
- вміло використовувати навчальні вправи в тренувальному процесі.

Контрольні питання

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

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 – быстрееший способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирін 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 : ФьиС, 1972. 431 с.
10. Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
11. Коров 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.