

Самостійне заняття № 9 (3 год.).

Тема: Брас.

Мета заняття: Вдосконалення техніки плавання брасом.

Задачі заняття:

1. Вдосконалення техніки рухів руками кролем на спині.
2. Вдосконалення техніки рухів ногами кролем на спині.
3. Вдосконалення техніки в повної координації кролем на спині.

Завдання заняття:

1. В.П. Плавець у воді у вертикальному положенні, руки за головою.
Плавець утримується на поверхні води за рахунок безперервних рухів ногами брасом.
2. Те саме, але з поступовим пересуванням вперед-назад.
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". Слідкувати, щоб підборіддя плавця плавно та без зупинок пересувалося вперед біля поверхні води.
4. В.П. Лежачи на животі, руки догори (спочатку з плавальною дошкою, а потім без).
Плавання за допомогою безперервних, нешироких рухів ногами брасом.
5. В.П. Те саме, але з затиснутою між колінами пластинкою (плавання тільки за рахунок рухів гомілок та ступнів.
6. Те саме, але з одягненим на коліна гумовим кільцем, що обмежує їх розведення.
7. Те саме, але в положенні на спині.
8. В.П. лежачи на животі, руки догори.
Плавання за допомогою рухів ногами брасом на найменшу кількість відштовхувань.
9. В.П. лежачи на животі.
Плавання за допомогою рухів руками брасом з плавальною дошкою між ногами.
10. Те саме, але без плавальної дошки.
11. Те саме, але з рухами ногами дельфіном з безперервним одно-ударним ритмом.
12. Плавання брасом з повною координацією на найменшу кількість циклів рухів.
13. Плавання брасом з поступовим збільшенням темпу рухів аж до безнапливної координації та навпаки.
14. Плавання брасом з узгодженням двох відштовхувань ногами та одного

гребка руками.

15.Плавання брасом з найменшим кутом атаки.

16.Плавання темповим брасом на швидкість, але на найменшу кількість циклів рухів.

17.Плавання брасом із зміною інтенсивності на коротких відрізках.

18.Те саме, але на відрізках різної довжини.

Контрольні питання

1. З чого починається удосконалення техніки плавання брасом?
2. На що звертається увага при вдосконаленні рухів руками брасом?
3. На що звертається увага при вдосконаленні рухів ногами брасом?
4. Що є суттєвим моментом у техніці рухів рукою в другій половині гребка брасом?
5. Що є важливою ланкою при вдосконаленні положення тулуба та рухів руками брасом?
6. Які дистанції треба навчити пропливати за допомогою рук брасом?
7. Які дистанції треба навчити пропливати за допомогою ніг брасом?
8. Як правильно дихати при плаванні брасом?
9. Що не повинні робити голова, плечової пояс, таз та ноги при правильній техніці брасом?

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

- Аналіз техніки плавання брасом.
- Вправи для вдосконалення техніки плавання брасом.

вміти:

- проплисти за допомогою тільки рухів руками в техніці брасом.
- проплисти за допомогою тільки рухів ногами в техніці брасом.
- проплисти за допомогою рухів ногами та руками у повної координації брасом в техніці.
- правильно дихати.

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. 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; Эксперктив, 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. Подготовка юных пловцов. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.
- 15.Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
- 16.Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. 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.