

Самостійне заняття № 13 (3 год.).

Тема: Розвиток сили.

Мета заняття: Розвиток силових якостей плавця.

Задачі заняття:

1. Виконання прав для розвитку сили за допомогою тренажерів.
2. Виконання прав для розвитку сили за допомогою гумових амортизаторів.
3. Виконання прав для розвитку сили гребка.

Завдання заняття:

1. Комплекс силових вправ з використанням ізокінетичних тренажерів.
2. Комплекс силових вправ з використанням тренажерів Мртенса-Хютеля
3. Комплекс вправ для м'язів спини та живота.
4. Комплекс вправ з амортизаторами, гантелями і набивними м'ячами для м'язів рук та плечового поясу.
5. Комплекс вправ з подоланням маси тіла з упорів та висів.
6. Комплекс вправ для основних м'язів спини та живота.
7. Комплекс вправ для розгиначів плеча.
8. Комплекс вправ для м'язів плечового поясу.
9. Комплекс вправ для м'язів ніг.
10. Комплекс спеціальних статичних вправ.
11. Комплекс вправ силової спрямованості у воді.
12. Комплекс силових вправ з штангою.

Після засвоєння навчального матеріалу практичного заняття № 8 студенти мають **знати:**

- Вплив розвитку сили на організм спортсмена.
- Як правильно виконати вправи для розвитку сили.

вміти:

- Виконувати вправи для розвитку сили всіх груп м'язів.

Контрольні питання

1. Які ізокінетичні тренажери ви знаєте?
2. Як правильно виконати вправи для м'язів спини та живота?
3. Скільки треба повторювати підходів в різних комплексах?

4. Скільки треба робити серій в різних комплексах?
5. Залежність силової підготовки від періоду підготовки плавця?
6. Які силові вправи у воді ви знаєте.

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; 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): 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.