**УЧЕБНО — МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРЕДМЕТУ**

*«****Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)»***

**Методические указания при проведении практических занятий для преподавателей**

**№1**

Практическое занятие.

Управление студентом группой в условиях водной среды.

Практическое занятие проводится с участием студента, находящегося в воде. Он объявляет метод выполнения упражнений, подает команды для начала выполнения двигательных действий, объясняет условия выполнения упражнений и осуществляет показ.

Целью практических занятий является:

1. Овладение методической последовательностью начального обучения плаванию и обучения спортивными способами плавания,

2. Овладение методом показа в процессе обучения плаванию.

**Критерии оценки учебной деятельности студента**

Подведение итогов практического занятия (контрольная точка- выставление оценок).

Выставление оценок студентов при подведении итога практического занятия проводится на основе степени усвоения элементов техники изучаемого способа плавания (движения ногами, руками, старта, поворота) и техники плавания способа в целом.

Оценка «отлично» выставляется в том случае, если студент продемонстрировал технику элемента без ошибок или с незначительными, мелкими ошибками.

Оценка«хорошо» выставляется при условии, что студент во время демонстрации допустил 2 незначительные ошибки или одну более значительную.

Оценка «удовлетворительно» при условии, что во время демонстрации было допущено 2 значительные ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии, что студент во время демонстрации значительно исказил технику выполнения элемента или технику плавания в целом.

Оценки полученные студентами, учитываются при выполнении ежемесячной аттестации, при выставлении микрозачетов, зачетов к сдаче курсовой отчетности по дисциплине экзамена.

**1.2. Методические указания для студентов**

**СТРУКТУРА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

Практическое занятие по плаванию проводится на суше и в воде состоит из трех частей:

**1 часть —** на суше — подготовительная, продолжительность — 30 минут.

- Принятие душа — 5 минут.

**2 часть — в воде —** основная, продолжительность — 45 минут.

**3 часть —** на суше — подведение итогов — 5 минут.

- Принятие душа — 5 минут.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

На суше:

1. Построение, принятие рапорта, приветствие, проверка присутствующих. Рапорт сдает дежурный студент, на его примере студенты учатся управлять группой, подавать команды, вырабатывать командный голос.
2. Объявление темы занятия. Например: Техника и методика обучения движениям ногами в способе «кроль на груди»,

- Формулировка задач, которые будут решаться в данном занятии:

**а)**познакомить с основными положениями техники движений ногами в способе «кроль на груди»,

**б)**освоить методическую последовательность и основные учебные упражнения при обучении движениям ногами,

**в)**совершенствовать механизмы дыхания в воде.

1. Опрос по пройденому материалу. Вопросы по теме: «Освоение с водой» - условия выполнения упражнений групп №2,3. Значение упражнений для освоения дыхания в воде и скольжения на груди и на спине для дальнейшего освоения техники спортивных способов плавания.В опросе должны участвовать ка можно больше студентов. Подвести итог опроса.
2. Краткие теоретические сведения о технике движений ногами и мнтодике обучения. Рассказать об основных параметрах, «кроль на груди» - направление движений, рабочие и подготовительные движения, форма и амплитуда движений, степень сгибания в коленных суставах, расположение звеньев конечностей. Рассказ сопровождать показом таблицы с изображением кинограммы движения ногами. Отметить самые распространенные ошибки: ноги сильно сгибаются в коленных суставах (движения от колена, «велосипед»,носки не оттянуты и не повереуты внутрь).

**Упражнения на суше условно делятся на три группы:**

* 1. Общеразвивающие упражнения, способствующие разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в движениях ногами.
  2. Специальные упражнения, направленные на увеличение амплитуды движения в ведущих суставах.
  3. Имитационные упражнения, направленные на освоение формы основных движений.

Имитационные упражнения выполняются из различных исходных положений:

**1)** сидя на полу, на скамейке сидя поперек (со зрительным контролем),

**2)** лежа на полу на груди, руки вверху, бедра не касаются пола, лежа поперек скамейки, руки в упоре на полу (без зрительного контроля),

**3)** в висе на гимнастической стенке.

Все упражнения выполняются после предварительного показа, под счет преподавателя или типа заданий, используя фронтальный метод выполнения упражнений.

После части занятия на суше, занимающиеся принимают душ и выходят на построение на бортик бассейна.

В воде выполняется разминка — проплывание отрезков п\*25 м, произвольно или по заданию.

Учебные упражнения в воде для освоения движений ногами условно делятся на три группы

**1.** Упражнения в опорном положении (с неподвижной опорой):

**а)** взявшись прямыми руками за бортик, лежа на груди, подбородок на воде — движения ногами, как при плавании кролем на груди (движения ногами без брызг и с брызгами, с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием). При в ходе лицо поднимается из воды, подбородок остается на воде, ноги выполняют движения от бедра, сгибание в коленном суставе незначительное, стопы равномерно вспенивают воду.

1. Упражнения в безопорном положении:

**а)** после толчка от бортика и скольжения ноги выполняют движения как при плавании кролем на груди с различным положением рук (руки вытянуты вперед, одна рука впереди, другая у бедра — смена положений рук, две руки и бедер).Все упражнения вначале выполняются на задержке дыхания, а затем в согласовании с дыханием.

Во время выполнения упражнений в безопорном положении верхнеплечевой пояс должен быть расслаблен, туловище должно занимать строго горизонтальное положение с небольшим «углом атаки».После проплывания каждого учебного отрезка выполняются выдохи в воду 5-10 раз.

1. Упражнения с поддерживающими средствами (движущаяся опораплавательная доска).

**а)** руки лежат на доске (руки прямые, на доску не давить), подбородок на воде, плечи на воде, доска занимает глиссирующее положение. Ноги выполняют движения ка при плавании кролем на груди с произвольным дыханием с в согласовании с дыханием.

Проплываемое расстояние постепенно увеличивается, после проплывания отрезка выполняются выдохи в воду 5-10 раз.

**ОШИБКИ:**

1. Ноги выполняют движения слишком глубоко в воде. Стоки не доходят до поверхности воды,
2. Бедра «зависают»- ноги работают от колена,
3. Ноги бьют по поверхности,
4. Большая амплитуда движений,
5. Носки ног недостаточно оттянуты.
6. Свободное проплывание отрезков 2\*25 метров произвольно,
7. Совершенствование механизма дыхания в воде 3\*10 разогреванию,
8. Выход из воды,
9. Построение, подведение итогов. Отметить наиболее успешно овладевших, техникой движений ногами в способе «кроль на груди».