

План – конспект
занятия по плаванию в спортивно-оздоровительной группе

Гербова Евгения Юрьевна,
педагог дополнительного образования
государственного бюджетного учреждения
дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Дворец спорта «Норд»

Тема: Совершенствование техники плавания брассом

Пояснительная записка

Техника брасса не предъявляет таких жестких требований к подвижности в плечевых суставах, как в кроле, но требует высокой подвижности в голеностопных (тыльное разгибание), коленных и тазобедренных суставах. Для брассистов важна сила мышц не только плечевого пояса, но и нижних конечностей, создающих эффективное продвижение вперед.

Обучение брассу - важный этап в общем освоении навыка плавания. Брасс, являясь наименее энергозатратным способом плавания, применяют для отдыха и расслабления на воде. Элементы брасса на груди и на спине используют в прикладных целях, для помощи пострадавшим на воде и в различных экстремальных ситуациях. Симметричные движения рук и ног, а также удлиненная фаза скольжения позволяют широко использовать брасс, как средство лечения и профилактики при различных нарушениях осанки.

Основной особенностью данного способа плавания является то, что движения рук и ног происходят в горизонтальной плоскости. Это отличает брасс от трех других спортивных способов плавания (кроля на груди, кроля на спине и дельфина), где движения совершаются в вертикальной плоскости. Кроме того, гребок руками в брассе (а именно, все его фазы: захват, разведение и выведение) производят в воде, т.е. отсутствует пронос над водой как в других способах.

Цель: Развитие умений и навыков, необходимых при плавании брассом.

Задачи:

1. Образовательная:

Совершенствовать технику работы рук и ног при плавании брассом. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом.

2. Оздоровительная:

Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц.

3. Воспитательная:







Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь. Воспитывать интерес к изучению способов плавания. Соблюдение техники безопасности на занятии.


Место проведения: плавательный бассейн ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

Оборудование: плавательные доски, колобашки

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Время: продолжительность 45 минут

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (раз)	Время (мин)	Организационно-методические указания
1	<p>Подготовительная часть</p> <p>1 Построение, проверка присутствующих. 2 Сообщение задач урока. 3. Краткий инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Упражнения на суше:</p> <p>1 и.п. - основная стойка (о.с), руки вверху. Приседания.</p>  <p>2.И.п. — сед на пятках (носки оттянуты). Наклон назад; вернуться в и.п., опираясь руками о пол.</p>  <p>3.И.п. — упор лежа на бедрах. Прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног, перекачиваться с бедер на живот и обратно.</p>  <p>4.И.п. - полуприсед, кисти упираются о колени. Вращение коленей вправо и влево.</p>  <p>5.И.п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Движения руками, как при плавании брассом.</p>  <p>6.В положении стоя боком к опоре согнуть одну ногу в коленном суставе и, захватив стопу с внутренней стороны, подтянуть голень и пятку к</p> 	Все упр. по 6-8 раз	10 2 8	<p>Организованный выход детей из душевых на бортик бассейна построение в одну шеренгу, расчет по порядку номеров; правила поведения на воде и на бортике, обратить внимание на внешний вид</p> <p>Колени стремятся друг к другу, но не соединяются</p> <p>Руки развернуты ладонями кнаружи-вниз и сохраняют оптимальную жесткость в лучезапястных и локтевых суставах.</p> <p>Наклониться назад как можно ниже</p> <p>Носки развернуты наружу до отказа.</p> <p>Руки вперед-в стороны и немного вниз.</p>

	<p>ягодице. Отпустить ногу и выполнить ею движение брассом.</p> <p>7. В положении лежа на груди движения ногами, как при плавании брассом.</p> 			<p>Следить за разворотом стоп, пятки шире колен при отталкивании.</p> <p>Пятки опускаются вниз к ягодицам.</p>
2	<p>Основная часть</p> <p>Упражнения в воде:</p> <p>1. Движения руками брассом, стоя на дне</p> <p>2. Упражнение «лягушка»</p> <p>3. И.П. - руки впереди, коlobашка в ногах; плавание с помощью рук брассом, вдох в начале гребка.</p> <p>4. Плавание на груди ногами кролем, руки вытянуты вперед. По сигналу выполнить один гребок руками брассом в сочетании с дыханием.</p> <p>5. Плавание с доской на груди ногами брассом.</p> <p>6. Игра «КТО ДОЛЬШЕ» Описание игры. Играющие делают движения ногами брассом, поднимая кисти рук над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше других выполнявший это упражнение.</p> <p>7. Плавание поочередно гребок руками брассом, толчок ногами брассом.</p> <p>8. Игра «Гусеница» Описание игры. Играющие</p>	<p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз по 25 м</p> <p>8 - 10 сигналов на 25 м.</p> <p>1 раз по 25 м</p> <p>1 раз по 25 м</p>	<p>30</p> <p>3 мин</p>	<p>Стоя в наклоне, руки на воде.</p> <p>Лежа в положении «звездочка на спине», подтянуть пятки к ягодицам, взяться руками за пятки - развернуть стопы - пауза), повторить, повернувшись на грудь.</p> <p>При выполнении гребка угол между руками должен быть не более 90°. Плечи и подбородок не отрывать от поверхности воды. Делать паузу в положении «руки впереди». В конце гребка быстро «убрать» локти — опустить их вниз и прижать к туловищу, затем вытянуть руки вперед.</p> <p>Постоянно удерживать стопы под водой</p> <p>Задачи игры. Совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц. По команде ведущего проводится соревнование на глубокой части бассейна.</p> <p>Руки выпрямляются и только после этого толчок ногами</p> <p>Задача игры: совершенствование техники плавания брассом. Играющие делятся на две команды.</p>

	<p>становятся в колонну по одному, затем ложатся на воду на грудь, т. к. «гусеница» плыет брассом, то играющие держатся друг за друга руками. Первый плыет брассом в полной координации, остальные выполняют одновременные движения ногами.</p> <p>9. Игра «Кто сделает меньше гребков?» Описание игры. Играющие проплывают брассом определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Выигрывает участник, сделавший наименьшее количество гребков.</p>	25 м		<p>Задача игры: совершенствование эффективного гребка. Педагог и его помощники ведут подсчет гребков.</p>
3	<p>Заключительная часть:</p> <p>1. Выдохи в воду 2. Игра «Водолазы»</p> <p>3. Завершение занятия: построение, подведение итогов.</p> <p>4. Организованный выход из бассейна.</p>		5	<p>Выдохи под воду. Глубокий вдох через рот приседание под воду с головой продолжительный выдох через нос на счет раз, два, три.</p> <p>Оценить работу учащихся на занятии, их активность, самостоятельность, указать на достижения и ошибки отдельно каждого обучающегося.</p> <p>Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь.</p>

Перечень информационного обеспечения:

1. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.

2. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.

3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.

4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.