

Планы и задания к семинарским занятиям *(одно занятие)*

Тема 5. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Задание1: Оценить технику спортивных способов плавания по картам педагогического наблюдения. Каждый элемент техники имеет свою оценку (балл). Общую сумму баллов необходимо разделить на количество элементов техники и получить окончательную оценку.

**КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ
ДЛЯ СПОСОБА ПЛАВАНИЯ «БРАСС»**

№ п/п	Элемент техники	Исполнение элемента	Оценка в баллах
1	2	3	4
1.	Угол атаки	Малый Средний Большой	5 4 2
2.	Положение головы при вдохе	Лицом вперед Лицом в сторону	5 2
3.	Движение руками в начале гребка	В стороны на себя Вниз	5 2
4.	Во время гребка руки разводятся в стороны	Средне Широко	5 2
5.	Длина гребка руками	Кисти не доходят до линии плеч До линии плеч За линией плеч	5 4 2
6.	Во время гребка руки движутся	Кистью вперед Одновременно с предплечьем Локтем вперед	5 4 2
7.	Тазобедренные суставы сгибаются	Незначительно Средне Значительно (100-110°)	5 4 2
8.	Окончание толчка ногами	Назад вместе Назад в стороны	5 3
9.	Положение коленей в рабочей фазе	На ширине таза Сильно широкое	5 3
10.	Стопы во время толчка	Пронированы обе Пронирована одна Ноги подтягиваются во время гребка руками	5 3 5
11.	Согласование движений рук и ног	Ноги подтягиваются в конце гребка руками Ноги подтягиваются с началом движения рук	3 2

**КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ
ДЛЯ СПОСОБА ПЛАВАНИЯ «КРОЛЬ НА ГРУДИ»**

№ п/п	Элемент техники	Исполнение элемента	Оценка в баллах
1	2	3	4

1.	Положение головы	Нормальное Приподнятое Опущенное Высоко приподнятое	5 4 2 2
2.	Угол атаки	0-1° 1-5° Выше 6 °	5 4 2
3.	Колебания плечевого пояса	Слабо выражены Средне выражены Сильно выражены	5 4 2
4.	Направление вдоха	Вперед Вперед в сторону В сторону	2 3 5
5.	Движение руки над водой	Слегка согнутая Прямая Сильно согнутая	5 2 2
6.	Вкладывание руки	Кистью Слегка согнутой (предплечьем) Локтем	5 3 2
7.	Начало гребка	Без наплыва С наплывом	5 2
8.	Направление гребка	Под себя По оси тела В сторону	5 4 2
9.	Сгибание в коленных суставах	Слабое Среднее Сильное	5 4 2
10.	Аритмия движений ног при дыхании выражена	Слабо выражены Заметны Сильно	5 4 2

**КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ
ДЛЯ СПОСОБА ПЛАВАНИЯ «КРОЛЬ НА СПИНЕ»**

№ п/п	Элемент техники	Исполнение элемента	Оценка в баллах
1	2	3	4

1.	Положение головы	Среднее Низкое Высокое	5 4 2
2.	Колебания плечевого пояса	Незначительное Заметное (20-30°) Чрезмерное	5 4 2
3.	Угол атаки	Малый Средний Большой	5 4 2
4.	Движение руками при проносе	Прямая Слабо согнутая Значительно согнутая	5 4 2
5.	Вкладывание руки в воду	Прямая Согнутой	5 2
6.	Наплыв и начало гребка	Слабо выражено Ярко выражено	5 2
7.	Захват воды происходит	Без сгибания локтя Со сгибанием локтя	5 2
8.	Сгибание руки в локтевом суставе	Среднее Значительное Малое	5 4 3
9.	Конец гребка	С супинацией С пронацией	5 2
10.	Движение ног	Непрерывно Прерывное (аритмия)	5 2

Задание 2: Ответить на вопросы теста.

ТЕСТ «ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНЕ»

1. В комплексном плавании спортсмен плывет на спине отрезок:
 - 1) 1-ый, 2) 2-ой, 3) 3-ий.
2. Движения в способе кроль на спине:
 - 1) попеременные, 2) одновременные, 3) поочередные.
3. Какое соотношение рабочей фазы левой ноги с фазой правой руки в 2-х ударном кроле на спине?

- 1) пронос над водой, 2) вход в воду, захват, 3) гребок.
4. Во время середины гребка рукой, более оптимальный угол сгибания в локтевом суставе равен:
1) 75° , 2) 95° , 3) 125° .
5. В кроле на спине будут ли рациональными движения, при которых колени сильно выходят из воды?
1) да, 2) нет, 3) не всегда.
6. Кисть руки в фазе подтягивания, по отношению к локтевому суставу должна:
1) проходить мимо локтя, 2) приближаться к уровню локтя, 3) на уровне локтя.
7. В одном цикле 4-х ударного кроля на спине рабочих фаз одной ногой:
1) две, 2) четыре, 3) восемь.
8. Какой угол атаки характерен способу кроль на спине?
1) 4° , 2) 6° , 3) 8° .
9. Будет ли рациональным положение тела в кроле на спине, когда угол в тазобедренном суставе равен 100° ?
1) да, 2) нет, 3) не имеет значения.
10. На соревнованиях при плавании способом кроль на спине можно плыть, выполняя движения только:
1) одновременные, 2) попеременные, 3) произвольные.

ТЕСТ «ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ»

1. На соревнованиях при плавании вольным стилем пловец может плыть:
1) любым способом, 2) кролем на груди, 3) кролем на спине.
2. Какой характер движений в кроле на груди:
1) одновременный, 2) попеременный, 3) поочередный.
3. Какой оптимальный темп движений в кроле на груди (в минуту):
1) 30-50, 2) 50-70, 3) 90-130.
4. При плавании кролем на груди вдох выполняется:
1) поворотом головы в сторону-вперед, 2) подъемом головы вперед, 3) поворотом головы в сторону-назад.
5. При плавании кролем на груди ноги выполняют:
1) волнообразные движения, 2) дугообразные движения, 3) хлыстообразные движения.
6. При плавании кролем на груди руки выполняют гребок:
1) сбоку, 2) у поверхности воды, 3) под животом.
7. Какова траектория движения кисти во время гребка:
1) прямолинейная, 2) криволинейная.
8. По скорости плавания кроль на груди находится:
1) на первом месте, 2) на втором месте, 3) на третьем месте, 4) на четвертом месте.
9. В кроле на груди термин «дыхание 1 к 3» означает:
1) на три гребка руками выполняется один вдох, 2) на три удара ногами выполняется один вдох, 3) три гребка руками выполняются без дыхания.
10. Есть ли зависимость между темпом и шагом при плавании кролем на груди:
1) да, 2) нет.

ТЕСТ «ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ БРАСС»

1. Правильное положение тела при плавании брассом:
 - 1) на груди, 2) на спине, 3) на боку.
2. При плавании брассом вдох выполняется за счет:
 - 1) подъема головы вперед, 2) поворота головы в сторону, 3) поворота головы в сторону-назад.
3. При плавании брассом руки и ноги выполняют движения:
 - 1) попеременно симметрично, 2) поочередно симметрично, 3) одновременно симметрично.
4. Будет эффективным отталкивание ногами брассом, если стопы не развернуты в стороны:
 - 1) да, 2) нет, 3) будет не всегда.
5. Брасс по скорости плавания считается:
 - 1) первым, 2) вторым, 3) третьим, 4) четвертым.
6. Если вдох при плавании брассом приходится на начало гребка руками это:
 - 1) классический вариант, 2) скоростной вариант, 3) смешанный вариант.
7. При плавании брассом ведущим звеном полной координации движений являются:
 - 1) движения ногами, 2) движения руками, 3) дыхание.
8. Какой поворот выполняется при плавании брассом:
 - 1) простой открытый, 2) простой закрытый, 3) поворот маятником.
9. Когда при плавании брассом допускается выполнение дельфинообразного движения ногами:
 - 1) на протяжении всей дистанции, 2) после старта и поворота, 3) запрещено.
10. При плавании брассом термин «выход» означает:
 - 1) выход пловца из воды, 2) движение руками и ногами после старта и поворота, 3) скольжение без движений руками, 4) скольжение без движений ногами.

Тема 7: Методика обучения технике плавания облегченными и спортивными способами, технике выполнения старта и поворота. (одно занятие)

Задание 1: Тема – «Методика обучения плаванию».

Основные вопросы	Контрольные задания
1. Методика начального обучения плаванию.	1. Назовите основные группы упражнений по освоению с водной средой и последовательность их применения. 2. Раскройте особенности методики ускоренного обучения начальному плаванию по Дмитриеву Р.А.
2. Методика изучения техники спортивных способов плавания,	1. Опишите последовательность изучения техники спортивного

<p>стартов и поворотов.</p>	<p>способа плавания в воде.</p> <p>2. Назовите упражнения для изучения техники движений ногами в спортивных способах плавания.</p> <p>3. Назовите упражнения для изучения техники движений руками в спортивных способах плавания.</p> <p>4. Назовите упражнения для изучения техники согласования движений руками и дыхания в спортивных способах плавания.</p> <p>5. Назовите упражнения для изучения техники общего согласования движений в спортивных способах плавания.</p> <p>6. Назовите последовательность применения упражнений для изучения техники стартового прыжка с тумбочки и старта из воды.</p> <p>7. Назовите последовательность применения упражнений для изучения техники поворотов в плавании.</p>
<p>3. Теоретические основы обучения плаванию.</p>	<p>1. Дайте характеристику основных методов обучения, применяемых в плавании.</p> <p>2. Какие основные группы упражнений (средств), применяются при обучении технике плавания.</p> <p>3. Расскажите о методах, применяемых при обучении технике спортивным способам плавания, стартам и поворотам.</p> <p>4. Какие последовательные действия (этапы), применяются для изучения техники спортивных способов плавания.</p> <p>5. Перечислите основные требования при проведении игр в воде, и применении в процессе обучения учебных прыжков в воду.</p>
<p>4. Методика изучения техники прикладных способов плавания, ныряния и транспортировки.</p>	<p>1. Назовите упражнения, применяемые для изучения техники ныряния в длину и глубину.</p> <p>2. Назовите последовательность применения упражнений применяемых для изучения техники транспортировки.</p>

	3. Перечислите способы транспортировки, и основные требования к выполнению транспортировки.
--	---

Вопросы для самоконтроля и самопроверки

1. Проанализируйте технику движений ногами в спортивных способах плавания кроль на груди и кроль на спине.
2. Проанализируйте технику движений ногами в спортивных способах плавания брасс и дельфин.
3. Проанализируйте технику движений руками в спортивных способах плавания кроль на груди и кроль на спине.
4. Проанализируйте технику движений руками в спортивных способах плавания брасс и дельфин.
5. Проанализируйте технику дыхания в спортивных способах плавания.
6. Опишите технику спортивного способа плавания кроль на груди.
7. Опишите технику спортивного способа плавания кроль на спине.
8. Проанализируйте технику общего согласования движений в спортивном способе плавания брасс.
9. Проанализируйте технику общего согласования движений в спортивном способе плавания дельфин.
10. Назовите фазы цикла движений ногами и руками в каждом спортивном способе плавания.

11. Дайте общую характеристику техники спортивных способов плавания.
12. Расскажите о фазах выполнения стартового прыжка с тумбочки.
13. Опишите технику выполнения различных вариантов стартового прыжка с тумбочки.
14. Расскажите о технике выполнения старта из воды при плавании на спине.
15. Назовите фазы выполнения стартов в плавании.
16. Назовите фазы выполнения поворотов в плавании.
17. Дайте общую характеристику поворотов в плавании.
18. Проанализируйте технику выполнения простых поворотов в плавании.
19. Проанализируйте технику выполнения сложных поворотов в плавании.
20. Опишите технику выполнения поворота « Маятником», при плавании кролем на груди, брассом или дельфином.
21. Проанализируйте технику выполнения поворота без касания стенки бассейна рукой «сальто».
22. Опишите технику прикладного способа плавания на боку.
23. Проанализируйте технику прикладного способа плавания брасс на спине.
24. В чем заключается техника выполнения движений в облегченных способах плавания.
25. Опишите технику двух облегченных способов плавания.
26. Дайте характеристику основных методов обучения, применяемых в плавании.
27. Какие основные группы упражнений (средств), применяются при обучении технике плавания.
28. Основные требования при проведении игр в воде, и применении учебных прыжков в воду.
29. Назовите основные группы упражнений по освоению с водной средой и последовательность их применения.
30. Расскажите о методах, применяемых при обучении технике спортивным способам плавания, стартам и поворотам.
31. Какие последовательные действия (этапы), применяются для изучения техники спортивных способов плавания.
32. Опишите последовательность изучения техники спортивного способа плавания в воде.
33. Назовите упражнения для изучения техники движений ногами в спортивных способах плавания кроль на груди и кроль на спине.
34. Назовите упражнения для изучения техники движений руками в спортивных способах плавания брасс и дельфин.
35. Назовите упражнения для изучения техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на спине.

36. Назовите упражнения для изучения техники общего согласования движений в спортивном способе плавания дельфин.
37. Назовите последовательность применения упражнений для изучения стартового прыжка с тумбочки и старта из воды.
38. Назовите последовательность применения упражнений для изучения техники поворотов в плавании.
39. Дайте характеристику понятия «техника плавания» и факторов ее определяющих.
40. Дайте характеристику понятия «угол атаки» и его влияние на технику плавания.
41. Расскажите о кинематических характеристиках движения пловца.
42. Расскажите о динамических характеристиках движения пловца.
43. Что такое темп и «шаг» пловца. Как можно рассчитать эти характеристики.
44. Какие виды сопротивления испытывает пловец во время движения.
45. Расскажите от чего зависит плавучесть человека.
46. Гидростатика и ее влияние на положение человека в воде.
47. Гидродинамика и ее влияние на продвижение человека в воде.
48. Ошибки в технике плавания, их классификация и методика исправления.