

Методическая разработка занятия

по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»

старшего преподавателя Данилевич Н.В.

Лекция на тему: «Техника спортивных способов плавания»

План лекции:

1. Программа Олимпийских игр по плаванию (способы и дистанции).
2. Термины, используемые для описания техники плавания.
3. Техника движений рук в спортивных способах плавания.
4. Техника движений ног в спортивных способах плавания.
5. Техника выполнения стартов из воды, с тумбочки.
6. Техника выполнения поворотов «маятником» и «сальто».
7. Дыхание в спортивных способах плавания.

Цель: содействовать активизации учебно-познавательной деятельности студентов и обеспечить углубление знаний по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания».

Задачи:

1. Проследить историю возникновения и развитие спортивных способов плавания.
2. Рассмотреть фазы движения в спортивных способах плавания.
3. Рассмотреть фазы движения стартов и поворотов.
4. Объяснить физиологические особенности дыхания в плавании.

Литература:

1. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. – М.: Академия, 2016. – 320 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В./ Академия. – 2014. – 272 с.
3. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / Баранов В.А., Петрова Н.Л.: "Человек, 2013. – 148 с.
4. Анатомия плавания Маклауд Й. – М.: Изд «Попурри», 2013. – 200 с.