

КОНСПЕКТ МАСТЕР КЛАССА «ПЛАВАНИЕ»

для воспитанников первого года обучения

объединения «Здоровые дети»

Цель: Способствовать формированию у учащихся сознательного отношения к использованию упражнений плавания для развития общей выносливости и координационных способностей.

Задачи:

Теоретическая часть:

- 1) Познакомить учащихся с героическими поступками пловцов спортсменов.

Практическая часть:

Образовательные:

1. Совершенствование техники плавания способом брасс.
2. Развитие координационных способностей и общей выносливости.
3. Проверка знаний по разделу «Техника плавания».

Оздоровительные:

1. Улучшение и нормализация функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Повышение уровня сопротивляемости организма детей (закаливание).

Воспитательные:

1. Воспитание самостоятельности, организованности, внимательного отношения к товарищам.

Оборудование и инвентарь: плавательный бассейн, доски.

Участники: обучающиеся 7-10 лет.

Теоретическая часть

Жизненный принцип - всегда оставаться человеком долга и чести. Недаром говорят: в жизни всегда есть место подвигу. Надо только быть готовым к нему. Шараш Карапетян из таких людей.

Ереванский пловец по скоростным видам подводного плавания является отважным спортсменом, замечательным человеком, не задумываясь о своем здоровье, бросился спасать погибающих в пучине воды людей.

Операция по спасению людей на Ереванском водохранилище длилась 44 минуты. Шараш Карапетян случайно оказался в момент аварии троллейбуса совсем рядом. Считанные секунды потребовались ему для принятия решения «Под водой люди. Их много». И он, профессионально знающий свое дело пловец подводник, нырял и нырял грозящую смертью пучину, каждый раз возвращая к жизни кого-то из пассажиров. На берегу были сотни людей, в воде он один. Двадцать человек в итоге вырвал из объятий смерти, рискуя собственной жизнью, неоднократный чемпион Европы, рекордсмен мира по подводному плаванию Шараш Карапетян.

Он был награжден Орденом «Знак Почета», присвоено звание «Заслуженный мастер спорта СССР».

Педагог обращает внимание учеников на то, что многие из бывших выпускников продолжают заниматься плаванием, поддерживают свое здоровье, и это помогает им оставаться в хорошей форме, быть успешным в учёбе и работе. Популярность плавания в нашей стране огромна.

Глядя на таких мужественных людей, понимаешь, что это просто здорово, уметь плавать.

Каждый участник мастер-класса выстраивает свою гипотезу: «Даже если я не стану великим спортсменом, занятие плаванием поможет улучшить осанку. А также стать сильнее, выносливее, чувствовать плечо друга, быть ответственным за себя и своих друзей».

Педагог предлагает перейти к практической части.

1. Построение, сообщение задач занятия, инструктаж по ТБ в бассейне.
2. Подсчет пульса (контроль пульса через каждые 10 минут занятия).
3. Обще развивающие упражнения стоя.
4. Имитация способа брасс (работа рук и ног).
5. Распределение по дорожкам.

Основная часть

На данном этапе каждый принимает участие, таким образом, имеет возможность самореализоваться.

1. Выполнение имитационных упражнений стоя у бортика в воде:
 - а) работа ног способом брасс;
 - б) работа рук способом брасс.
2. Плавание – дифференцированно по дистанциям.
3. Развитие физических качеств.

Содержание: распределение по 6 дорожкам (нагрузка дифференцирована по возрасту).

Упражнения: движения ногами способом брасс.

1. Скольжение на груди с доской в руках, ноги работают брассом (удлиненная пауза скольжения).
2. Скольжение на груди с доской с задержкой дыхания.
3. Скольжение на груди с доской с произвольным дыханием.
4. Скольжение на груди с доской с выдохом в воду.
5. Скольжение на груди с доской, при этом выдох заканчивать чуть позже движения ногами.
6. Скольжение на спине, доска под головой, ноги работают брассом.
7. Плавание на груди, ноги работают способом брасс, руки вытянуты вверх в сочетании с дыханием.
8. Плавание ногами способом брасс, выдох заканчивать, когда руки вдоль туловища и немного позже движения ногами.

9. Плавание брассом в полной координации с дыханием.

Техника согласованного движения работы рук, ноги и дыхания способом брасс.

Лежа на груди, горизонтальное положение в воде, лицо опущено в воду. Руки вытянуты вперед, ладони слегка опущены и повернуты вниз. Ноги выпрямлены, не напряжены, стопы слегка развернуты внутрь. Именно из этого исходного положения начинается весь цикл движений способа брасс.

- Во время скольжения начинается гребок: руки, опираясь ладонями и предплечьями о воду. Двигутся в стороны – вниз, смотреть под водой вперед, продолжается постепенный выдох.

- Гребок руками усиливается, кисти рук с ускорением движутся по винтообразной траектории в стороны-назад-вниз. Туловище и ноги продолжают сохранять хорошо обтекаемое положение.

- Кисти и предплечья с высокой скоростью движутся внутрь, хорошо отталкиваясь от воды. Подбородок выводится вперед, к поверхности воды, выдох усиливается. Расслабленные ноги начинают плавно сгибаться в коленях.

- Эффективная часть гребка завершена, кисти направляются внутрь-вперед под подбородок, голова и плечевой пояс выходят выше уровня воды и делается вдох через рот, ноги плавно сгибаются в коленях, стопы расходятся в стороны.

- Стопы быстро разворачиваются носками кнаружи, производится резкий толчок ногами назад – в стороны, взгляд под водой на кисти рук.

- Голова и стопы с ускорением завершают движение и сводятся вместе. После отталкивания ногами на задержке дыхания, начинается плавный выдох

- Полный цикл гребковых движений завершен, тело вытянуто и обтекаемо, руки готовы к началу гребка.

На данном этапе участники демонстрируют то, чему они научились в ходе тренировки.

Применение лично-ориентированного подхода в обучении плаванием имеет следующие преимущества:

1. Педагог имеет представление о каждом воспитаннике: его уровня физической подготовленности и физическом развитии.
2. В занятие включаются те упражнения, которые будут воздействовать на определенные группы мышц (при сколиозе рекомендуется плавание способом брасс).
3. Зная состояние здоровья учащихся, позволяет индивидуально рассчитать объем нагрузки, количество повторений, темп и ритм движений. Скорость выполнения проплывов.
4. На уроке создаются условия для самостоятельной работы.

На данном этапе каждый участник осознает, что в ходе урока он смог научиться плавать способом брасс.

Заключительная часть занятия

1. Свободное плавание и восстановление дыхания.
2. Прыжки с бортика на дальность проплывания.
3. Домашнее задание.
4. Подсчет пульса.
5. Организованный выход из бассейна.

Педагог узнает у детей о своих впечатлениях, в ходе занятия, что понравилось, над чем ещё надо поработать.

Учащиеся отвечают:

- узнали о подвиге Ереванского пловца-подводника и испытали чувство гордости;
- повторили и продемонстрировали технику плавания способом брасс;
- почувствовали пользу от занятий по плаванию.