**Технологическая карта открытого занятия по плаванию**

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор-разработчик** | Дымшева Евгения Валерьевна |
| **Специальность** | 49.02.01 Физическая культура |
| **Учебн6ый цикл** | Профессиональный |
| **УД/МДК** | МДК.02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки «Плавание» |
| **Междисциплинарные связи** | ПМ.02.Организация и проведение физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки |
| **Цели учебного занятия** | 1. Обучающая 2. Развивающая 3. Воспитательная |
| **Формируемые компетенции** | ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.  ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.  ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнёрами.  ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. |
| **Требования к результатам усвоения УД/МДК** | ПК 2.4.  Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.  ПК 2.5.  Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом  ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнёрами.  ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. |
| **Наименование и № темы** | Тема 02 Основы техники и методика обучения плаванию  Тема 03 Методика развития физических качеств в плавании |
| **Наименование и № занятия** | № занятия 04 Техника выполнения и методика обучения упражнениям для освоения с водой; игры и развлечения на воде.  № занятия 07 Техника плавания: кроль на спине.  № занятия 16 Координационные способности и методика их развития в плавании. Комплексное развитие физических качеств в плавании. |
| **Тип учебного занятия** | Комбинированный |
| **Вид учебного занятия** | Практическое |
| **Место проведения учебного занятия** | Плавательный бассейн  СК «Гольфстрим» |
| **Форма проведения учебного занятия** | Практическое |
| **Ресурсы учебного занятия** | Материально-технические |
| **Формы и методы контроля** | Комбинированная |
| **Задание для внеаудиторной самостоятельной работы** | Конспектирование пройденного материала |
|  |  |

План-конспект

открытого занятия по плаванию

Тема: техника спортивных способов плавания

Тема занятия: обучение технике плавания способом «кроль на спине»

Задачи:

- Обучающая:

-Обучение технике движений ногами

-Совершенствование упражнений для освоения с водой

-Развивающая:

- Развитие координационных способностей

-Создание условий для закаливания организма учащихся

-Воспитательная:

-воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, целеустремленности.

Инвентарь: свисток, плавательные доски, поддерживающие шесты, мячи.

Дата: 24 ноября 2016

Место: плавательный бассейн СК «Гольфстрим»

Преподаватель: Дымшева Е.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Частные задачи | Содержание учебного  материала | Дозировка | Организационно-методические  указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  25МИН | Организация студентов,  активизация деятельности  сердечно-сосудистой и  дыхательной систем,  концентрация внимания | 1.Гигиенические процедуры  2.Построение в чаше бассейна, расчёт  3.Сообщение задач урока  4.Распределение по дорожкам  5.Разминка | 15 мин  1 мин  1 мин  1 мин  50м свободно | 1.Контроль наличия гигиенических принадлежностей  2.Организованный проход в раздевалки  3.Контроль за дисциплиной в душевых  4.Обратить внимание на внешний вид студентов  5.Контроль за выполнением строевых команд  6.Обратить внимание на правостороннее движение по дорожкам, дистанцию  7.Акцентировать внимание студентов на выполнение дыхательных упражнений после проплывания отрезков  8.Контроль ЧСС |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  45мин | Обучение технике движений ногами способом кроль на спине на суше  Развитие силы дыхательных мышц    Развитие координационных способностей  Восстановление организма | 1.И.п.- сидя на краю бортика, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развёрнуты внутрь. Имитация движений ногами кролем  2. Выдохи в воду  3. Плавание с выполнением вращений вперёд под водой  4. Упражнения на дыхание (максимальный вдох и выдох) | 3 серии по 30 сек  10 раз  50 м  10 раз | 1. Акцент на типичные ошибки: ноги сильно бьют по поверхности воды, ноги выполняют движения слишком глубоко, амплитуда движений слишком велика, стопы слабо подвижны, нет движения от бедра, во время вдоха прекращается работа ногами  2. Акцент на максимальный выдох, открывание глаз под водой  3. Акцент на ритмичное дыхание, быстрый вдох и максимальный выдох под водой  4. После проплывания отрезков контролировать полное восстановление по ЧСС |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я | Обучение технике движений ногами кролем в воде с неподвижной опорой  Обучение технике движений ногами с подвижной опорой  Развитие силы дыхательных мышц  Совершенствование техники  плавания кр/гр | | | 5. И.п.- лёжа на спине, держась за бортик руками. Движения ногами кролем  6. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках  7. Выдохи в воду  8.Проплывание  серии отрезков | 2 серии по 30 сек  4 по 25м  10 раз  4 по 25м | | Акцент: движения выполняются быстро, амплитуда незначительная, ноги в коленных суставах не сгибать, оттянуть носки. При правильном выполнении упражнения ноги должны вспенивать воду.  Акцент: хват доски осуществляется хватом за дальний край доски, ноги выполняют движения у поверхности воды, следить за ритмичным дыханием  Акцент на максимальный выдох, открывание глаз под водой  Акцент на исправление ошибок  в технике дыхания, движений  ногами и руками; скорость –  максимальная, полное восстановление организма |
|  | | Совершенствование координации движений, равновесия и дыхания  Совершенствование ориентирования под водой и на поверхности воды  Совершенствование общей координации движений | 9. Силовое плавание в парах  -взявшись за руки  10. Упражнение «Винт»    11. Игра «гонка мячей» | | 25 м  25м свободно  2 по 25м  5 мин | 1.Акцент за технику выполнения длинного гребка, на ритмичное дыхание, плотный захват и общую согласованность движений  2. Акцент на технику гребковых движений в кроле.  Контролировать поочерёдные движения руками кролем на груди с чередованием поочерёдных движений руками кролем на спине (на каждые 3 гребка; на каждый гребок)  2 команды – проплыть 25 м с мячом, передать эстафету. Выигрывает команда, которая первой финиширует | | |
| Заключи  тельная  20мин | | Организационный момент, подведение итогов урока, домашнее задание | 1. Выход из воды  2. Построение, расчёт  3.Выход из чаши бассейна  4. Гигиенические процедуры | | 1 мин  3мин  1мин  15 мин | 1. Контроль за самочувствием, внешним видом занимающихся  2.Отметить лучших  3.Домашнее задание: имитационные упражнения на суше на развитие подвижности плечевых суставов; работа с уч. лит-рой по разделу «Техника спортивного плавания» | | |