**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 спортомОК 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 плаваниюТема 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 бассейнСК «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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Частные задачи | Содержание учебногоматериала | Дозировка | Организационно-методическиеуказания |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ25МИН | Организация студентов, активизация деятельностисердечно-сосудистой и дыхательной систем,концентрация внимания | 1.Гигиенические процедуры2.Построение в чаше бассейна, расчёт3.Сообщение задач урока4.Распределение по дорожкам5.Разминка | 15 мин1 мин1 мин1 мин50м свободно | 1.Контроль наличия гигиенических принадлежностей2.Организованный проход в раздевалки3.Контроль за дисциплиной в душевых4.Обратить внимание на внешний вид студентов5.Контроль за выполнением строевых команд6.Обратить внимание на правостороннее движение по дорожкам, дистанцию7.Акцентировать внимание студентов на выполнение дыхательных упражнений после проплывания отрезков8.Контроль ЧСС |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ОСНОВНАЯ45мин | Обучение технике движений ногами способом кроль на спине на сушеРазвитие силы дыхательных мышц  Развитие координационных способностейВосстановление 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 кролем2. Выдохи в воду3. Плавание с выполнением вращений вперёд под водой4. Упражнения на дыхание (максимальный вдох и выдох) |   3 серии по 30 сек 10 раз50 м10 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 ногами2. Акцент на максимальный выдох, открывание глаз под водой3. Акцент на ритмичное дыхание, быстрый вдох и максимальный выдох под водой4. После проплывания отрезков контролировать полное восстановление по ЧСС |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ОСНОВНАЯ | Обучение технике движений ногами кролем в воде с неподвижной опоройОбучение технике движений ногами с подвижной опоройРазвитие силы дыхательных мышц Совершенствование техникиплавания кр/гр  | 5. И.п.- лёжа на спине, держась за бортик руками. Движения ногами кролем6. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках7. Выдохи в воду 8.Проплываниесерии отрезков | 2 серии по 30 сек4 по 25м10 раз4 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 дыханиемАкцент на максимальный выдох, открывание глаз под водойАкцент на исправление ошибокв технике дыхания, движений ногами и руками; скорость –максимальная, полное восстановление организма |
|  | Совершенствование координации движений, равновесия и дыханияСовершенствование ориентирования под водой и на поверхности водыСовершенствование общей координации движений | 9. Силовое плавание в парах-взявшись за руки 10. Упражнение «Винт» 11. Игра «гонка мячей»  | 25 м25м свободно2 по 25м5 мин | 1.Акцент за технику выполнения длинного гребка, на ритмичное дыхание, плотный захват и общую согласованность движений2. 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 |
| Заключительная20мин | Организационный момент, подведение итогов урока, домашнее задание | 1. Выход из воды2. Построение, расчёт3.Выход из чаши бассейна4. Гигиенические процедуры | 1 мин3мин1мин15 мин | 1. Контроль за самочувствием, внешним видом занимающихся2.Отметить лучших3.Домашнее задание: имитационные упражнения на суше на развитие подвижности плечевых суставов; работа с уч. лит-рой по разделу «Техника спортивного плавания» |