

Организация процесса обучения

Для студентов 2 курса

- Планирование и организация обучения. Факторы, определяющие программу обучения плаванию: задачи, стоящие перед курсом обучения; продолжительность курса; контингент занимающихся, подготовленность; возраст; условия для занятий. Характеристика программы обучения плаванию, планирование и организация занятий в ДЮСШ плавания. График распределения учебного материала для учебных групп ДЮСШ. Урок плавания как основная форма занятий по обучению; особенности его организации и проведения. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию.

Организация занятий по плаванию включает.

- 1. Проверку и подготовку мест занятия
- 2. Обеспечение безопасности
- 3. Подготовку обучаемых к занятиям
- 4. Подготовку преподавателя к уроку

- 1. Проверка места занятия
- Осмотра ванны, наличие инвентаря
- Для обучения детей нужно иметь^
- Шесты, доски, резин. надув круги, обручи из пластика.
- Хорошо видные на дне мелкие предметы

Для безопасности.

- 1.с допуском врача
- Занятия начинать не ранее чем через 2 часа после еды.
- При проверке плав. Подготовленности. Вводе не больше 2 чел.
- Дисциплина
- Вход выход строго по разрешению преподавателя

- Не пускать опоздавших
- До и после занятия проводить переключку

- Успешность обучения зависит от предварительной подготовки ребенка к обучению
- Предварительная подготовка проводится за 1-2 месяца до занятий и включает
 - 1.ОРУ
 - 2. Освоение с водой, закаливание, гигиенические навыки
 - 3. Мотивация

- ОРУ (10-12 упражнений, мельницы и.т.д.)
- Упражнения выполняются во время утренних зарядок, или физкультуры в школе

Ознакомление с водой

- Начальное до (бассейновое) ознакомление можно проводить дома в «тазу»(емкость с водой) или в ванной температура воды 36-38 градусов (начальное обучение)

Планирование процесса обучения

- Основной документ – учебный план программа ДЮСШ

1 этап обучения

- С осени 40 недель составляющий учебный год разделяют на 3 этапа
- Планирование 1 этапа по 36 урочной программе ДЮСШ.(в школе 26 урочная программа, в лагерях 15 урочная)
- Эти 36 уроков условно разделяют на ступени
- 1 ступень с 1- по 12 урок – ОРУ, ознакомление с водой

1 этап обучения

- **Вторая ступень** (уроки 13-36) изучение кроля на груди кроля на спине (занятия 2 раза в неделю по 45 мин)
- **Третья ступень** (уроки 27-36), закрепление на груди, на спине, и отдельные элементы брасс, дельфин, стартов с тумбочки и из воды, простые повороты
- На всех ступенях (уроки 3(умение лежать на воде, делать выдох в воду, открывать глаза),6(выполнять движение ногами кролем на груди, на спине, с неподвижной опорой и в движении),12(умение плавать на спине с различным положением рук(упражнения)и в полной координации, 26(умение уверенно плыть на спине, и кр. на груди),36) контроль пройденного материала

2 этап обучения

- Очередные 36 уроков по программе ДЮСШ совершенствование спина, кроль , старты и повороты, изучение способа дельфин
- Контрольные нормативы
- 50 м кроль на груди, на спине
- 12-15 м батт с оценкой техники плавания
- 100 м любым способом без учета времени
- Выполнить спад вводу с метрового трамплина или высокого бортика

3 этап обучения

- Очередные 48 уроков проводятся в глубоком бассейне для воспитания уверенности и совершенствование 3 способов плавания, стартов и поворотов
- Одновременно с этим изучения способа брасс и повороты в комплексном плавании

Контрольные нормативы по всему курсу

- Уметь проплыть
- 25 бат
- 25 брасс с оценкой техники
- 100 кп со стартами и поворотами
- 200 м любым способом без учета времени

Урок плавания к основная форма обучения

- 1. Подготовительная часть
- 2. Основная заключительная
- 3. Заключительная

