

Теми самостійних робіт з навчальної дисципліни

«Плавання з методикою викладання»

Тема №1

Принципи, методи та засоби навчання (2 год)

План

1. Загальні принципи фіз. вих.
2. Принцип свідомості та активності
3. Принцип наочності
4. Змагальний метод

Література:

1. «Плавання» І.Д. Глазирін, 2005
2. «Теорія і методика фізичного виховання» Б.М. Шиян 1 ч.

Тема №2

Масове навчання плаванню (2 год)

План

1. Напрямки організації навчання в басейнах
2. Напрямки масового навчання

Література:

1. «Плавание» Н.Ж. Бугакова, 2001
2. «Плавання» І.Д. Глазирін, 2005

Тема №3

Техніка полегшених способів плавання (1 год)

План

1. Плавання за допомогою жердини
2. Чотири групи полегшених способів.

Література:

1. «Оздоровче плавання» Л.М. Шульга, 2008, 232с.
2. «Плавання» І.Д. Глазирін, 2005
3. «Азбука плавання»: Скалій О.В. Навчальний посібник. – Тернопіль: Астон, 2003. – 102с.

Тема №4

Старти у спортивному плаванні (2 год)

План

1. Старту з тумбочки
2. Старт з води
3. Імітаційні вправи для старту

Література:

1. «Оздоровче плавання» Л.М. Шульга, 2008, 232с.
2. «Плавання» І.Д. Глазирін, 2005

Тема№5

Повороти в спортивному плаванні (2год)

План

- 1.Відкритий поворот
- 2.Закаритий поворот

Література:

- 1.«Оздоровче плавання»Л.М. Шульга,2008,232с.
- 2.«Плавання» І.Д. Глазирін,2005

Тема№6

Оздоровче плавання (2год)

План

- 1.Основні правила оздоровчого плавання
- 2.Захворювання серцево-судинної системи

Література:

1. «Оздоровче плавання»Л.М. Шульга,2008,232с.
- 2.«Плавання» І.Д. Глазирін,2005

Тема№7

Застереження до занять фізичними вправами у воді (2год)

План

- 1.Захворювання, при яких протипоказані фізичні вправи у воді
- 2.Плавання для корекції постави та деформації хребта

Література:

1. «Оздоровче плавання»Л.М. Шульга,2008,232с.2.«Плавання» І.Д. Глазирін,2005
- 3.«Азбука плавання»: Скалій О.В. Навчальний посібник. – Тернопіль: Астон, 2003. – 102с.

Тема№8

Проведення заняття з дітьми дошкільного віку(2год)

План

- 1/Етапи формування навички

Література:

1. «Оздоровче плавання»Л.М. Шульга,2008,232с.
- 2.«Плавання» І.Д. Глазирін,2005

