

Институт экономики, управления и права (г. Казань)

А.Ш. ШАРАФУТДИНОВ

Плывем к успеху!

Учебно-методическое пособие

*Под редакцией доктора психологических наук,
профессора А.И. Фукина*

2-е издание

Казань
Познание
2013

УДК 797.1(07)
ББК 75.717.5я7
Ш25

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Института экономики, управления и права (г. Казань)*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *Л.А. Лопатин*,
кандидат педагогических наук, доцент *А.Л. Яковлев*

Шарафутдинов, А.Ш.

М74 Плыдем к успеху!: учебно-методическое пособие / под ред. д-ра психол. наук, проф. А.И. Фукина. – 2-е изд. – Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2013. – 148 с.
ISBN 978-5-8399-0434-7

Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста благодаря содержащимся в ней ценным рекомендациям поможет ребенку добиться успеха – научиться плавать. В книге содержатся важные с психологической и педагогической точек зрения рекомендации для педагогов и родителей. Представленные варианты поурочных планов этапов обучения и совершенствования техники плавания сопровождаются рисунками и фотографиями из архива Института экономики, управления и права (г. Казань).

Предназначена начинающим тренерам и инструкторам по плаванию, студентам институтов и академий физической культуры и спорта, а также будет полезна и родителям.

Авторами первого издания книги «Учите ребенка плавать», вышедшей в 2007 г., были Е.В. Бахлин, А.Ш. Шарафутдинов.

УДК 797.1(07)
ББК 75.717.5я7

ISBN 978-5-8399-0434-7

© Институт экономики, управления
и права (г. Казань), 2013

СОДЕРЖАНИЕ

На пути к совершенству	4
От автора	4
От редактора	5
Введение	7
Программа обучению плаванию	9
Вариант организации занятий	10
Первый этап обучения. Подготовительные упражнения	12
Второй этап обучения. Элементы спортивного плавания	30
Третий этап обучения. Спортивные способы плавания	44
Четвертый этап обучения	70
Несколько слов в заключение	74
Упражнения, выполняемые в зале	75
Дополнение к программе для родителей	77
Несколько вопросов и ответов	82
Обучение плаванию в детском саду	86
Игры в воде	92
Вариант поурочного плана обучения плаванию	103
Первый этап обучения. Подготовительные упражнения	103
Второй этап обучения. Элементы спортивного плавания	116
Третий этап обучения. Спортивные способы плавания	122
Совершенствование техники плавания	128
Упражнения для совершенствования техники плавания способом «басс»	131
Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на спине»	134
Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на груди»	137
Упражнения для совершенствования техники плавания способом «дельфин» (баттерфляй)	140
Варианты поурочного плана занятий этапа совершенствования техники плавания и повышения уровня физических возможностей детей	143
Заключение	147