

УДК 797.2
ББК 75.717.5
Ф 37

Рецензенты:

к.п.н., доцент **Е.В. Чубанов** (ФГБОУ ВО МГАФК),
к.п.н., доцент **Зулаев И.И.** (ФГБОУ ВО МГЮА)

Ф 37 Плавание: методика обучения технике спортивного и прикладного плавания (курс лекций) : учебное пособие. Ч. 2 / Е. Л. Фаворская, Д. А. Лаврентьева, Г. В. Микряшов, С. М. Семёнова ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2022. – 132 с.

ISBN 978-5-00063-087-7

Учебное пособие состоит из лекций, посвященных темам, отражающим теоретические и практические аспекты методики обучения спортивным способам плавания и прикладному плаванию, а также методических рекомендаций по обучению плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 «Спорт», магистрантов, аспирантов и слушателей ФПК.

*Утверждено учебно-методической комиссией МГАФК
в качестве учебного пособия*

ISBN 978-5-00063-087-7

© Е.Л. Фаворская, Д.А. Лаврентьева,
Г.В. Микряшов, С.М. Семёнова, 2022

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
физической культуры», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ЛЕКЦИЯ 1. Плавание, как вид спорта	6
Контрольные вопросы и задания	9
ЛЕКЦИЯ 2. Плавание в системе физического воспитания	10
2.1. Занятия плаванием с детьми грудного возраста.	10
2.2. Обучение плаванию в детском саду....	13
2.3. Плавание в программе общеобразовательной школы....	15
2.4. Плавание в детском оздоровительном лагере.	19
Контрольные вопросы и задания	21
ЛЕКЦИЯ 3. Плавание в системе физической подготовки Вооруженных Сил	22
3.1. Военно-прикладное плавание в процессе учебно-боевой деятельности	24
3.2. Спортивная работа по плаванию с личным составом Вооруженных Сил.....	25
Контрольные вопросы и задания	25
ЛЕКЦИЯ 4. Плавание в комплексе ГТО	27
4.1. Ступени и виды испытаний в ГТО	28
4.2. Плавание и нормативы ГТО	30
Контрольные вопросы и задания	31
ЛЕКЦИЯ 5. Правила поведения в воде. Техника безопасности при проведении занятий.	32
5.1. Правила поведения в воде.	33
5.2. Организация и средства безопасности при проведении занятий по плаванию и водных праздников.	34
Контрольные вопросы и задания.....	35
ЛЕКЦИЯ 6. Методические особенности обучения плаванию. ...	36
6.1. Задачи и этапы обучения плаванию.....	36
6.2. Средства обучения плаванию	37
Контрольные вопросы и задания	45
ЛЕКЦИЯ 7. Обучение технике спортивных способов плавания. ..	47
7.1. Обучение технике плавания способом кроль на груди.....	47
7.2. Обучение технике плавания способом кроль на спине.....	53
7.3. Обучение технике плавания способом брасс.	58
7.4. Обучение технике плавания способом баттерфляй (дельфин)...	63
7.5. Обучение технике старта в плавании.	67
7.6. Обучение техника поворотов в плавании.	72
Контрольные вопросы и задания.	75
ЛЕКЦИЯ 8. Прикладное плавание	76

8.1. Техника прикладных способов плавания и методика обучения..технике плавания на боку и брасс на спине.....	78
8.2. Техника способов ныряния в длину и глубину.....	85
8.3. Приемы освобождения от захватов тонущего.	88
8.4. Способы транспортировки тонущего.....	89
8.5. Оказание доврачебной помощи при утоплении	91
Контрольные вопросы и задания.	94
ЛЕКЦИЯ 9. Методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	95
9.1. Обучение плаванию лиц с нарушениями зрительного анализатора.....	95
9.2. Обучение плаванию лиц с нарушениями слухового анализатора.....	104
9.3. Обучение плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	107
9.4. Обучение плаванию лиц с нарушениями осанки.....	109
Контрольные вопросы и задания.....	111
ЛЕКЦИЯ 10.Теория и методика обучения базовому виду спорта-плавание.....	112
10.1. Практические нормативы промежуточной аттестации в плавании.....	112
10.2. Теоретические задания промежуточной аттестации в плавании	113
Контрольные вопросы и задания.....	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	117
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	119
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	129