

УДК 797.2
ББК 75.717.5
Д 756

Дрокова В.А.

Теория и методика обучения плаванию: курс лекций. – Хабаровск: ДВГАФК, 2014. – 189с.

В учебном пособии даны научно-теоретические основы и история развития плавания. Подробно описаны основы техники плавания. Особое внимание уделено методам и средствам обучения спортивному и прикладному плаванию. Описаны материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований.

Пособие предназначено для самостоятельной подготовки студентов дневной и заочной форм обучения в рамках основного и дополнительного образовательного процесса высшей физкультурной школы.

Рецензенты: д.п.н., профессор В.Г. Тютюков
к.п.н., доцент С.В. Остроушко

УДК 797.2
ББК 75.717.5

© Дрокова В.А., 2014
© ФГБОУ ВПО ДВГАФК, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	5
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ ОТ ДРЕВНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ.....	7
Лекция 1. Зарождение плавания у древних народов.....	7
Лекция 2. Возникновение и развитие современных спортивных способов плавания.....	12
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ.....	17
Лекция 3. Общая характеристика, особенности и классификация плавания.....	17
Лекция 4. Физические свойства воды.....	24
Лекция 5. Силы, действующие при статическом и динамическом плавании. Понятие плавучести.....	27
Лекция 6. Анатомические и физиологические основы плавания.....	33
ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ.....	36
Лекция 7. Кроль на груди.....	36
Лекция 8. Кроль на спине.....	48
Лекция 9. Брасс	55
Лекция 10. Баттерфляй (дельфин).	61
Лекция 11. Техника стартов.....	68
Лекция 12. Техника поворотов.....	75
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.....	86
Лекция 13. Методы обучения плаванию.....	86
Лекция 14. Средства обучения плаванию.....	92
Лекция 15. Общая схема и этапы обучения плаванию.....	103
Лекция 16. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди	110
Лекция 17. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.....	116
Лекция 18. Методика обучения технике плавания способом брасс.....	119
Лекция 19. Методика обучения технике плавания способом баттерфляй... ..	124
Лекция 20. Методика обучения стартам и поворотам.....	128
ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ.....	134
Лекция 21. Общая характеристика и классификация прикладного плавания.....	134
Лекция 22. Основы техники прикладного плавания	136
Лекция 23. Техника спасения утопающих	146

Лекция 24. Методика обучения прикладному плаванию	157
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ В РАЗЛИЧНЫХ ЗВЕНЬЯХ.....	164
Лекция 25. Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях.....	164
Лекция 26. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах.....	169
Лекция 27. Организация работы по плаванию в детских оздоровительных лагерях.....	173
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ.....	176
Лекция 28. Бассейны, их оборудование и инвентарь.....	176
Лекция 29. Подготовка к соревнованиям по плаванию.....	178
Лекция 30. Правила соревнований по плаванию.....	182
Примерный перечень вопросов к экзамену.....	185
Темы конспектов уроков.....	187
Заключение.....	188