

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

*Методические рекомендации
к практическим занятиям*

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2017*

УДК 797.2(075.8)
ББК 75.717.5я73
ПЗ7

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 28.12.2016 г.

Составитель: старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова
С.В. Передриенко

Ответственный за выпуск:
заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.К. Гулидин*

Рецензент:
директор КСЦ УП «Белорусские железные дороги» *С.А. Козлов*

ПЗ7 Плавание и методика преподавания : методические рекомендации к практическим занятиям / сост. С.В. Передриенко. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 50 с.

Данные методические рекомендации включают конспекты практических занятий по плаванию, которые позволят расширить знания по изучаемой теме, рассмотреть подбор упражнений по освоению техники спортивных и прикладных способов плавания, организовать обучение последовательно: от простого к сложному.

Данное издание содержит вопросы контроля знаний и поможет студентам подготовиться к сдаче практических нормативов и экзаменов по дисциплине «Плавание и методика преподавания».

УДК 797.2(075.8)
ББК 75.717.5я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Конспекты практических занятий по спортивному плаванию ...	5
Вопросы контроля знаний по методике обучения спортивно- му плаванию	31
Прикладное плавание	32
Конспекты практических занятий по прикладному плаванию ..	36
Вопросы контроля знаний по методике обучения прикладно- му плаванию	48
ЛИТЕРАТУРА	49

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении всего исторического периода умение плавать считалось одним из основных признаков культуры человека. И на современном этапе плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. Занятия плаванием являются эффективным средством воспитания, положительного воздействия на организм и здоровье занимающихся, повышения работоспособности, удовлетворения двигательных потребностей и продления активного долголетия. Также занятия плаванием способствуют созданию условий формирования личностных качеств, интеллектуальной, волевой, нравственной и эмоциональной сфер занимающихся, что положительно влияет на целостное формирование личности человека, и, по сути, является главной задачей педагогического процесса.

Инновационные процессы, происходящие в физическом воспитании студентов высших учебных заведений, требуют постоянного поиска новых подходов к учебной деятельности студентов, основанной на индивидуализации процесса обучения, поиске новых методик и средств обучения. На сегодняшний день существует целый ряд различных концепций обучения плаванию, которые предоставляют новые возможности и огромный выбор средств, форм и методов проведения занятий в воде.

Данные методические рекомендации включают конспекты практических занятий по плаванию, которые позволят расширить знания по изучаемой теме, рассмотреть подбор упражнений по освоению техники спортивных и прикладных способов плавания, организовать обучение последовательно: от простого к сложному. Изучить и освоить технику стартов из воды и с тумбочки, а также технику простых плоскостных поворотов и поворотов «маятником».

Раскрывается большой раздел по освоению прикладным плаванием, оказанию помощи пострадавшим на воде при утоплении, издание знакомит с техникой освобождения от захватов, способами транспортировки пострадавших и правильным обучением проныриванию в длину. Конспекты позволят не только подготовиться к практическим занятиям, но и помогут тем, кто хочет освоить плавание самостоятельно.

Данное издание содержит вопросы контроля знаний и поможет студентам подготовиться к сдаче практических нормативов и экзаменов по дисциплине «Плавание и методика преподавания».

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

Занятие № 1

Задачи:

1. Техника безопасности при проведении занятий на воде.
2. Освоение с водой: спады, прыжки в воду, овладеть навыками дыхания, скольжения, лежания на воде.
3. Развивать плавучесть.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Ч А С Т Ь 2. О С Н. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. Техника безопасности на занятиях по плаванию. ОРУ на суше:	4-6 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	- круговые движения в плечевом суставе (вперед-назад)	30 сек	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в коленном суставе	30 сек	
	- круговые движения в голеностопном суставе	30 сек	
	В воде: - самостоятельная разминка	50 метров	Определение уровня подготовленности группы, для коррекции задач урока
	- выдохи в воду, без погружения лица.	6-8 раз	Вдох только ртом, выдох - через рот и нос.
	- то же с полным погружением.	6-8 раз	
	- то же с открытыми в воде глазами	6-8 раз	Ознакомление со свойствами воды
	- ходьба и бег с различным заданием	3x5 метров	Выполнять после выдоха На максимальной задержке дыхания Принять вытянутое, обтекаемое положение тела.
	- доставание до дна: руками, боком, ягодицами и т.д.	4-5 раз	
- «медуза», «поплавок», «звезда»	4-5 раз		
- скольжение на спине, с помощью партнера	2-3 раза		

3. з а к л. ч а с т ь	- скольжение на спине с отталкиванием одной ногой от бортика.	2-3 раза	Выполнять длительный выдох
	- скольжение на спине с отталкиванием двумя ногами от бортика	2-3 раза	
	- то же на груди	2-3 раза	Держать ноги вместе, носочки оттянуть, тело вытянуть в «струну».
	-скольжение на груди с разным положением рук.	2-3 раза	
	-соскок с бортика в воду из осн.стойки.	2-3 раза	
	- то же из положения «присед» с опорой одной рукой о бортик.	2-3 раза	
	- соскок из передней стойки с шага.	2-3 раза	Фиксировать положение рук и головы во время движения.
	- спад из положения согнувшись, руки вверху, голова между рук.	2-3 раза	
	- то же с отталкиванием ногами от бортика.	2-3 раза	
	- то же со скольжением без работы ног.	2х5-6 м	
Плавание любым способом	50 метров		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин		

Занятие № 2

Задачи:

1. Совершенствовать навыки освоения с водой: спады, прыжки в воду, скольжения, лежания на воде.
2. Обучить технике движения ног в плавании на спине и кролем на груди.
3. Развивать плавучесть, овладеть навыками дыхания.

	содержание	дозировка	методические указания
1. п о д г.	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	2 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.

<p>Ч А С Т Ь 2. О С Н. Ч А С Т Ь</p>	- круговые движения в плечевом суставе (вперед- назад)	30 сек	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в коленном суставе	30 сек	
	- круговые движения в голеностопном суставе	30 сек	
	- имитация движений ног кролем на спине сидя на бортике (ноги на суше)	1 мин	
	- имитация движений ног кролем на спине сидя на бортике (ноги в воде)	1 мин	Исправление ошибок (работа бедер, голени)
	В воде:		
	- самостоятельная разминка	50 метров	
	- выдохи в воду, без погружения лица.	6-8 раз	Вдох только ртом, выдох - через рот и нос.
	- то же с полным погружением.	6-8 раз	Выполнять после выдоха,
	- «медуза», «поплавок», «звезда»	6-8 раз	На максимальной задержке дыхания
	- скольжение на спине, руки вверху, с пом. партнера	3x5 м	Принять вытянутое, обтекаемое положение тела.
	- скольжение на спине с отталкиванием одной ногой от бортика.	4-5 раз	
	- скольжение на груди с отталкиванием двумя ногами от бортика	2-3 раза	Выполнять длительный выдох
	- скольжение на груди с разным положением рук.	2-3 раза	
	- имитация движений ног кролем на спине с опорой о бортик	2-3 мин	
	- то же на груди	2-3 мин.	
- плавание на спине на ногах с досточкой	2x25 м	Досточка возле живота. Расслабить руки и ноги. Колени из воды не показывать, бедро сгибается назад, работать ногами так, чтобы сзади был «фонтачик».	
-то же с разным положением рук, без досточки.	2x25 м		
- плавание на груди с опорой о досточку, без дыхания	3x5-6 м		
- то же с разным положением рук	3x5-6 м	Продолжительный вы-	

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	- то же без досточки.	2x25 м	дох - быстрый вдох.
	- выдохи в воду с касанием дна двумя руками	5-6 раз	Держать ноги вместе, носочки оттянуть, тело вытянуть в «струну».
	- соскок в воду из положения «присед» с опорой одной рукой о бортик.	2-3 раза	
	- соскок из передней стойки с шага.	2-3 раза	
	- спад из положения согнувшись, руки вверху, голова между рук.	2-3 раза	Фиксировать положение рук и головы во время движения. Сохранять положение рук при входе в воду
	- то же с отталкиванием ногами от бортика.	2-3 раза	
	- то же со скольжением с работой ног кролем на груди	2-3 раза	
	Подвижная игра.	5-6 мин	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин	

Занятие № 3

Задачи:

1. Совершенствовать технику движения ног в плавании на спине и кролем на груди.
2. Обучить технике движения рук в плавании на спине.
3. Развивать плавучесть, овладеть навыками дыхания.

	содержание	дозировка	методические указания
. П О Д Г. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	1-2 мин.	Организация студентов, соблюдение дисциплины
	ОРУ на суше: - круговые движения в плечевом суставе - круговые движения в коленном суставе - круговые движения в голеностопном суставе - имитация движений рук кролем на спине.	3-4 мин.	Максимальная амплитуда движений
	В воде:		Внимание на правильное положение кистей рук при входе в воду и

2. О С Н. Ч А С Т Ь	- самостоятельная разминка	50 м	окончание гребка	
	- имитация движений ног кролем на спине и кролем на груди с опорой о бортик (в воде)	2-3 мин		
	- плавание на ногах кролем на груди (без дыхания) и спине с подвижной опорой (досточкой)	2x25 м		Следить за коленями, что б они не показывались из воды
	- то же на спине, без опоры, с разным положением рук	2x25 м		Одна рука вверх, одна вниз.
	- имитация движений рук кролем на спине, лежа на воде, ноги держит партнер (правая, левая, двумя поочередно)	2-3 мин		Выполнять на задержке дыхания.
	-плавание кролем на спине на руках, одна рука вверх, другая выполняет гребковые движения	2x25 м		Обратить внимание на амплитуду гребка, положение кисти при проносе, смотреть вверх, голову положить на воду.
	-выдохи в воду с касанием дна ногами и выпрыгиванием вверх, руками тянуться вверх	6-8 раз		
	-то же по 3 гребка каждой рукой, ноги не работают.	2x25 м		
	- упр. «медуза», «поплавок»	2-3 мин		
	3. З А К Л. Ч А С Т Ь	- выполнение стартов с низкого бортика со скольжением		2-3 раза
- то же с высокого бортика		2-3 раза	Следить за положением головы и рук при входе в воду	
- то же с работой ног кролем на груди на задержке дыхания		2-3 раза		
Подвижная игра.		4- 5мин.		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.		2 мин		

Занятие № 4

Задачи:

1. Совершенствовать технику согласования движения ног и рук в плавании на спине.
2. Обучить согласованию дыхания и работе ног в плавании кролем на груди
3. Развивать плавучесть, совершенствовать навык дыхания.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь. О С Н. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины. Максимальная амплитуда движений Следить за положением кисти при проносе руки Смена положения рук - на три «притопа» ногами Вдох только ртом, выдох - через рот и нос. Выполнять после выдоха, на максимальной задержке дыхания, принять вытянутое, обтекаемое положение тела. Взгляд направлен вверх на потолок
	- круговые движения в плечевом суставе.	30 сек	
	- круговые движения в голеностопном суставе	30 сек	
	- имитация движений рук кролем на спине.	2-3 мин	
	-имитация движений рук в согласовании с работой ног кролем на спине	2-3 мин	
	В воде:		
	- самостоятельная разминка	50 метров	
	- выдохи в воду, с касанием дна.	6-8 раз	
	- «поплавок»	6-8 раз	
	- скольжение на спине, руки вверху, с отталкиванием двумя ногами от бортика	3x5 м	
- скольжение на груди с отталкиванием двумя ногами от бортика	4xмаксим.		
- плавание на спине на ногах с разным положением рук, без досточки	2x25 м		
-плавание кролем на груди с опорой о досточку, голова на поверхности	25 м		
- то же, с дыханием	2x25 м		

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	- то же с разным положением рук	2x25 м	на 6 ударов ног - вдох, на 6 ударов - выдох.
	- из «положения поплавок», голова на поверхности, повороты туловища на 90°	5-6 раз	
	- плавание кролем на ногах, на груди без досточки, руки вверх с дыханием.	2x25 м	Работать ногами так, чтобы сзади был «фонтанчик», при вдохе - руки «не топить»
	- плавание кролем на спине, рука вверх, гребок одной рукой	2x25 м	Следить за положением кисти при входе в воду, за работой ног
	- то же смена положения рук на 6 счетов.	2x25 м	(колени не должны показываться из воды).
	- И.п.- руки вверх, по 3 гребка каждой рукой.	25 м	Смотреть вверх.
	- плавание в полной координации на мин. кол-во гребков	2x25 м	Держать ноги вместе, носочки оттянуть, тело вытянуть в «струну».
-выполнение старта с тумбочки с выходом - кролем на груди	3-6 раз	Фиксировать положение рук и головы во время движения, обратить внимание на вход в воду и глубину проныривания.	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин	

Занятие № 5

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине в полной координации
2. Обучить технике выполнения поворота на спине и выходу после поворота.
3. Развивать плавучесть, совершенствовать навык дыхания.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше: - круговые движения в плечевом суставе	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений

Ч А С Т Ь	- круговые движения в голеностопном суставе	1-2 мин		
	- круговые движения туловищем	2-3 мин	Внимание на пронос прямой руки, вход в воду, следить за положением кисти при проносе руки, смена положения рук - на три «притопа» ногами.	
	- имитация движений рук кролем на спине.	2-3 мин		
	- имитация движений рук в согласовании с работой ног кролем на спине	1-2 мин		
	В воде:			
	- самостоятельная разминка	50 метров		
	- выдохи в воду, с приседанием на дно.	6-8 раз	Вдох только ртом, выдох - через рот и нос.	
	- плавание на спине на ногах с разным положением рук, без досточки	2x25 м	При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела.	
	- плавание на спине только на руках, с досточкой	2x25 м	Взгляд направлен вверх на потолок	
	2. О С Н.	-плавание на спине, без досточки с одновременным движением двух рук и паузой внизу у бедер	2x25 м	Внимание на вход руки рядом с вертикальной осью тела, на 6 ударов ног – смена положения рук.
-то же с паузой сверху		2x25 м	Следить за проносом руки на водой, за окончанием гребка у бедра	
- плавание на спине, без досточки, со сменой положения рук на 6 счетов.		2x25 м		
- плавание на спине на мин. кол-во гребков.		2x25 м		
- плавание на спине, на технику, медленно		25 м		
3. З А К Л.		- выполнить поворот «разворотом» по частям: (касание рукой бортика, группировка, постановка ног: с места, с шага, с наплыванием с 2-3м.)	3-5 раз.	При касании рукой бортика выполнить вдох, быстро принимать группировку, одновременно ставить две ноги на бортик, при отталкивании принимать обтекаемое положение тела - «вытянуться в струнку», руки вытянуты вверх.
		-выполнить поворот «разворотом» при поддержке партнером.	3-5 раз.	
		- то же самостоятельно с отталкиванием и скольжением	3-5 раз.	
Ч А С Т Ь		Подвижная игра	4-5 мин	
		Построение занимающихся.	1-2 мин	

Занятие № 6

Задачи:

1. Обучить технике движения рук в плавании кролем на груди, в сочетании с дыханием.
2. Совершенствовать технику поворотов кролем на спине.
3. Совершенствовать навык выдоха в воду.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь. О С Н. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	1-2 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	- круговые движения в плечевом суставе в наклоне вперед	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в голеностопном суставе	1-2 мин	
	- круговые движения туловищем	1-2 мин	
	- имитация движений рук кролем на груди.	1-2 мин	Внимание на амплитуду гребка пронос руки над водой, вход в воду, следить за поворотом головы на определенное положение рук
	- имитация движений рук с поворотом головы для вдоха в сторону кролем на груди.	1-2 мин	Высоко поднимать локоть при проносе над водой
	В воде: -с опорой о бортик, выполнение гребков только правой рукой, на задержке дыхания.	5-6 гр.	Вдох только ртом, выдох - через рот и нос.
	- то же левой рукой	5-6 гр.	
	-опора о бортик только правой рукой, левая прижата к бедру, поворот головы влево к плечу для вдоха.	1-2 мин	При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела, поворот головы для вдоха строго в сторону, к плечу
	- то же в правую сторону	1-2 мин	
- с опорой о бортик, выполнение гребков только правой рукой, при выполнении	1-2 мин		

3. 3 А	<p>дыхания вправо.</p> <ul style="list-style-type: none"> - то же влево - самостоятельная разминка - выдохи в воду, с опусканием на дно «медуза на дне». - плавание кролем на груди на ногах с разным положением рук, с досточкой, с поворотом головы в сторону, для вдоха - плавание кролем на груди на ногах без досточки, с разным положением рук - выдохи в воду на глубокой части бассейна с поворотом туловища на 90° при выполнении вдоха. - имитация гребка правой рукой, левая вверху в и.п. стоя на месте, без дыхания. -то же левой - то же с опорой ног на партнера - то же с продвижением вперед по дну на 6-8метров - то же в сочетании с дыханием на 2 гребка - то же, плавание только на руках, без дыхания одной рукой - то же с дыханием и выполнением гребков правой-левой рукой, опорная рука впереди, вдох через 2 гребка -выполнить поворот в кроле на спине «разворотом» по частям: (касание рукой бортика, группировка, постановка ног: с места, с шага) - с подплывания с 2-3м. + отталкивание + выход. - с подплывания с 2-3м.+ 	<p>1-2 мин 50 м 5-6 раз</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 мин</p> <p>2-3 мин 2-3 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>3x5-8 м</p> <p>2x25 м</p> <p>3-5 раз</p> <p>3-5 раз</p> <p>2-3 раза</p>	<p>При выполнении выдохнуть весь воздух из легких, расслабить тело.</p> <p>Следить за работой ног: работать ногами так, чтобы сзади был «фонтанчик»</p> <p>Не «топить» руки, расслабить их.</p> <p>Активный сильный выдох носом и ртом.</p> <p>Следить за амплитудой гребка и повороте головы четко в сторону положение тела - «вытянуться в струнку», следить за положением локтя при проносе, за траекторией гребка в воде.</p> <p>При касании рукой бортика выполнить вдох, быстро принимать группировку, одновременно ставить две ноги на бортик, при отталкивании принимать обтекаемое по-</p>
--------------	---	---	---

К Л. Ч А С Т Ь	отталкивание +выход + 3-4 гребка кролем на спине. - с подплывания с 2-3м. +отталкивание + выход+25м на технику кролем на спине Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1 раз 1-2 мин	ложение тела - «вытянуться в струнку», при выходе сделать гребковое движение одной рукой, следить за техникой плавания.
----------------------------------	---	----------------------	---

Занятие № 7

Задачи:

1. Совершенствовать технику движения рук в плавании кролем на груди, в сочетании с дыханием.
2. Обучить согласованию работы ног и рук в плавании кролем на груди, в сочетании с дыханием
3. Совершенствовать выдох в воду.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
Ч А С Т Ь.	- круговые движения в плечевом суставе (вперед-назад) в наклоне вперед	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в голеностопном суставе	1-2 мин	Внимание на амплитуду гребка пронос руки над водой, вход в воду, следить за поворотом головы на определенное положение рук (вперед-назад)
	- круговые движения туловищем	1-2 мин	
	- имитация движений рук кролем на спине	1-2 мин	
	- имитация движений рук кролем на груди.	1-2 мин	
	- имитация движений рук кролем на груди с поворотом головы для вдоха в сторону.	1-2 мин	Высоко поднимать локоть при проносе Следить за четким положением при повороте головы для вдоха
2. О С Н.	В воде: -с опорой о бортик, выполнение гребков кролем на груди только правой рукой, вдох через 2 гребка.	5-6 раз	При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела, поворот головы для

Ч А С Т Ь	- то же левой рукой	5-6 раз.	вдоха строго в сторону Активная работа стоп, «фонтанчик» при ра- боте ног
	- то же медленно вдох че- рез один гребок	1-2 мин	
	- то же левой рукой	1-2 мин	
	В воде:		
	-самостоятельная разминка	50 м	
	- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без дос- точки	2x25 м	
	- плавание на спине со сме- ной положения рук на 6 счетов	25 м	
	-плавание на спине в пол- ной координации	25 м	
	- имитация гребка кролем на груди правой рукой, ле- вая впереди с продвижени- ем по дну вперед, вдох че- рез два гребка	5x5-6 м	
	- то же левой рукой	5x5-6 м	
	-плавание кролем на груди, с разным положением рук:	2x25 м	
	-опорная рука вверху на досточке.	25 м	
	-опорная рука вверху, опо- ра о воду	25 м	
	- то же, но опорная рука прижата к бедру	25 м	
	- плавание кролем на груди с высоко поднятой головой	25 м	
- плавание кролем на груди с задержкой дыхания в полной координации	4x10 м		
- выдохи в воду на глубо- кой части бассейна с пово- ротом туловища на 180° при выполнении вдоха.	5-8 раз		
Подвижная игра	4-5 мин		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин		

Занятие № 8

Задачи:

1. Обучить технике выполнения поворотов способом «разворот» и «маятник» в плавании кролем на груди.
2. Совершенствовать технику согласования работы ног и рук в плавании кролем на груди, в сочетании с дыханием
3. Совершенствовать навык дыхания.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь.	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	- круговые движения в плечевом суставе	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в голеностопном суставе	1-2 мин	
	- круговые движения туловищем	1-2 мин	Внимание на правильное сочетание движений рук и ног с поворотом головы для вдоха на определенное положение рук (вперед-назад)
	- имитация движений рук кролем на спине и «притопами ногами»	1-2 мин	
	- имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	1-2 мин	
	- имитация техники выполнения поворота «разворотом» и «маятником».	5-6 раз	Выполнять по частям (касание-вдох-разворот – группировка - отталкивание)
	В воде:		
	- самостоятельная разминка	50 м	На спине - внимание на колени, на груди – на «фонтанчик» стопами.
	- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки	2x25 м	
	-плавание на спине в полной координации	25 м	Следить положением головы.
	-плавание кролем на груди, с разным положением рук:	2x25 м	При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела, поворот головы для вдоха строго в сторону Активная работа стоп, «фонтанчик» при рабо-
	- с опорой о досточку, вдох через 2 гребка	2x25 м	
- с опорой о воду, без досточки вдох через 2 гребка	2x25 м		
- плавание кролем на груди с	25 м		
2. О С Н. Ч А С Т Ь			

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	высоко поднятой головой на мин. кол-во гребков	25 м	те ног. Выполнять медленно.
	- плавание кролем на груди в полной координации, вдох только вправо (через 2 гребка)		Не «топить» опорную руку, высоко подни- мать локоть, при про- носе, активный силь- ный выдох носом и ртом.
	- то же вдох влево	25 м	
	- выдохи в воду на глубокой части бассейна с касанием дна рукой.	5-6 раз	
	-выполнение поворота «раз- воротом» с шага	3-5 раз	Выполнять вдох, после касания рукой бортика,
	- то же с двух шагов	3-5 раз	одновременно и быст- ро ставить ноги на бор- тик, сильно отталки- ваться, при скольже- нии принять обтекае- мое положение тела.
	-то же + отталкивание + скольжение	3-5 раз	
	-выполнение поворота «ма- ятником» с шага	3-5 раз	
- то же с двух шагов	3-5 раз		
-то же + отталкивание + скольжение	3-5 раз		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин		

Занятие № 9

Задачи:

1. Совершенствовать технику поворотов «разворот» и «маятником» в плавании кролем на груди.
2. Обучить старту из воды при плавании способом кроль на спине.
3. Совершенствовать дыхание при плавании.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь	Построение, поименная про- верка занимающихся, пере- счет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	1-2 мин	Организация студен- тов, соблюдение дис- циплины.
	-круговые движения в плече- вом суставе	1-2 мин	Максимальная ампли- туда движений
	-круговые движения в голе- ностопном суставе	1-2 мин	
	-имитация движений рук кролем на спине и «прито- пами» ногами.	1-2 мин	Внимание на правиль- ное сочетание движе- ний рук и ног с пово- ротом головы для вдо-

2. О С Н. Ч А С Т Ь	- имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	1-2 мин	ха на определенное положение рук (вперед-назад). Выполнять по частям (касание - вдох-разворот - группировка - отталкивание). Вытянуть вверх руки.
	- имитация техники выполнения поворота «разворотом» и «маятником».	1-2 раза	
	- имитация выполнения техники старта из воды (из положения присед - встать прогнуться назад, отвести руки назад)	5-6 раз	
	В воде:		На спине - внимание на колени, на груди – на «фонтанчик» стопами. Следить положением головы.
	- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки.	2x25 м	При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела.
	-плавание на спине со сменной рук на 6 ударов ногами	25 м	
	- плавание на спине в полной координации	25 м	Сильно отталкиваться ногами, хорошо прогнуться, голову отвести назад, вытянуть вверх и зафиксировать руки
	- выполнение старта из воды:	4-5 раз	
	-с отталкиванием+ фаза полета+ вход в воду.	3-4 раз	
	-то же с выходом из воды.	3-4 раз	
	-то же с выполнением 2-3гребков.	3-4 раз	
	-старт + 25м в полной координации.	2x25 м	Выполнять медленно. Не «топить» опорную руку, высоко поднимать локоть, при проносе, активный сильный выдох носом и ртом.
	- плавание кролем на груди, с разным положением рук:	3-4 раз	
	- плавание кролем на груди в полной координации, вдох (через 2 гребка)	3-5 раз	
- выдохи в воду на глубокой части с выполнением кувырка вперед и назад.	3-5 раз		
-выполнение поворота «разворотом» с шага	3-5 раз	Выполнять вдох, после касания рукой бортика, одновременно и быстро ставить ноги на бортик, сильно отталкиваться, при скольжении принять обтекаемое положение тела, актив-	
- то же, с двух шагов	3-5 раз		
-то же, с наплывания с 3-4м+отталкивание+ выход +2-3 гребка.	3-5 раз		
3. З А К Л.	-выполнение поворота «маятником» с шага	1-2 мин	

Ч А С Т Ь	- то же с двух шагов	2-3 раза	но работать ногами для выход из воды.
	-то же с наплывания с 3-4 м	2-3 раза	
	+ отталкивание + выход +2-3 гребка	2-3 раза	
	Подвижная игра	4-5 мин	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин	

Занятие №10

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди в полной координации.
2. Совершенствовать старт из воды при плавании способом кроль на спине.
3. Совершенствовать навык дыхания. Развивать выносливость.

	содержание	дозировка	методические указания
Ч А С Т Ь	1. Построение, поименная проверка занимающихся, подсчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	- круговые движения в плечевом суставе	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	- круговые движения в голеностопном суставе	1-2 мин	Внимание на правильное сочетание движений рук и ног с поворотом головы для вдоха на определенное положение рук (вперед-назад)
	- имитация движений рук кролем на спине и «притопами» ногами.	1-2 мин	
П О Д Г.	- имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	1-2 мин	
	В воде:		
	- разминка	50 м	
	- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки	2x25 м	На спине - внимание на колени, на груди – на «фонтанчик» стопами.
О С Н.	- плавание на спине, одна рука вверх, другая выполняет по 6 гребков и смена положения рук.	2x25 м	Следить положением головы, входом руки в воду.
	- плавание на спине в полной координации	25 м	При выполнении при-

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	- выполнение старта из воды: с отталкиванием+ фаза полета+ вход в воду.	4-5 раз	нять вытянутое, обтекаемое положение тела.
	- то же с выходом из воды.	3-4 раза	Сильно отталкиваться ногами, хорошо прогнуться, голову отвести назад, вытянуть вверх и зафиксировать руки
	- то же с выполнением 2-3 гребков.	3-4 раза	
	- старт + 25м в полной координации на спине	1 раз	
	- плавание кролем на груди, с разным положением рук:	2x25 м	
	- прижата к бедру, вдох в сторону гребущей руки	2x25 м	Выполнять медленно, высоко поднимать локоть, при проносе, активный сильный выдох носом и ртом.
	- рука вверх, вдох в сторону гребущей руки.	25 м	
	- плавание кролем на груди в полной координации, вдох (через 2 гребка)	25 м	Стараться выполнять с мин. задержкой, не сбивать дыхание.
	- то же, но с выполнением 3-4 кувырков по ходу движения.	25 м	Сильно отталкиваться, при скольжении принять обтекаемое положение тела, активно работать ногами для выхода из воды
	- выдохи в воду на глубокой части с выполнением кувырка вперед и назад.	6-7 раз	
- выполнение старта с тумбочки.	3-5 раз		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин		

Занятие №11

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди в полной координации.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине в полной координации.
3. Совершенствовать технику поворотов кролем на спине и груди. Развивать выносливость

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	2-3 мин	Максимальная амплитуда движений
	- имитация движений рук	1-2 мин	

Ч А С Т Ь 2. О С Н. Ч А С Т Ь	кролем на спине и «притопами» ногами.		
	- имитация движений рук	1-2 мин	
	кролем на груди с дыханием		
	и «притопами» ногами		
	- разминка голеностопа и	1-2 мин	
	плечевого сустава		
	В воде:		На спине - внимание на колени, на груди – на «фонтанчик» стопами. Следить положением головы, входом руки в воду, окончанием гребка.
	- разминка	50 м	
	- плавание кролем на груди и	2x25 м	
	спине на ногах с разным положением рук без досточки		
	- плавание на спине:	2x25 м	
	и.п.: руки вверху- 1гребок пр.+ 1гребок левой + 2гребка двумя.		При выполнении принять вытянутое, обтекаемое положение тела.
	- плавание со сменой положения рук на 6 счетов	25 м	Сильно отталкиваться ногами, принять обтекаемое положение, голову «спрятать» под руки, вытянуться и зафиксировать руки.
	- плавание на спине в полной координации	25 м	
	выполнить поворот в кроле на спине «разворотом» по частям:	4-5 раз	
- с подплывания с 2-3м и с отталкиванием + выход	3-4 раза		
-с подплывания с 2-3м+отталкиванием+выход + 3-4 гребка кролем на спине	1 раз		
- с подплывания с 2-3м +отталкивание + выход+25м на технику кролем на спине	2x25 м	Выполнять на мин колво гребков, медленно, высоко поднимать локоть, при проносе, сильное активное окончание гребка	
- плавание кролем на груди, с разным положением рук:	2x25 м		
- И.П.: прижата к бедру, вдох в сторону гребущей руки	25 м		
- И.П.: рука вверху, вдох в сторону гребущей руки.	25 м		
- с высоко поднятой головой	25 м	Сильно отталкиваться, при скольжении принять обтекаемое положение тела, активно работать ногами для выхода из воды. Не	
- плавание кролем на груди в полной координации, вдох (через 3 гребка).	25м.3-		
выполнение поворота «разворотом»:	4 раза		

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	- с наплывания с 3-4 м + от- талкивание + выход	3-4 раза	сбивать дыхание после выхода с поворота. При выполнении пово- рота выполнять
	- с наплывания с 3-4 м + от- талкивание + выход + 2-3 гребка	1 раза	
	- с наплывания с 3-4 м + от- талкивание + выход +25м. в полной координации	2-3 раз	
	- выполнение поворота «ма- ятником»:	3-4 раза	Не сбивать дыхание после выхода с поворо- та.
	- с наплывания с 3-4 м + от- талкивание + выход	1 раз	
	- с наплывания с 3-4 м + от- талкивание + выход +2-3 гребка	3-4 раза	
- с наплывания с 3-4 м + от- талкивание + выход +25 в полной координации	3-4 раза		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	2 раза		
		1-2 мин	

Занятие № 12

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди в полной координации.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине в полной координации.
3. Совершенствовать технику стартов кроле на спине и кроле на груди.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисципли- ны.
	ОРУ на суше: - имитация движений рук кролем на спине и «прито- пами» ногами.	1-2 мин	Максимальная ампли- туда движений Внимание на правиль- ное сочетание движений
	- имитация движений рук кролем на груди с дыханием	1-2 мин	рук и ног с поворотом головы для вдоха на оп-

2. О С Н. Ч А С Т Ь	и «притопами» ногами - разминка голеностопа и плечевого сустава.	1-2 мин	ределенное положение рук, четкое начало и окончание гребков
	В воде:		
	- разминка	50 м	
	- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки	2x25 м	На спине - внимание на колени, на груди – на «фонтанчик» стопами, положение тела.
	- плавание на спине: и.п.: руки вверху- 1гребок пр.+ 1гребок левой + 2гребка двумя.	2x25 м	Следить положением головы, входом руки в воду, окончанием гребка.
	- плавание со сменой положения рук на 3 счета	25 м	При выполнении принять горизонтальное, обтекаемое положение тела, активная работа ног, хороший сильный выход после поворота
	- плавание на спине в полной координации с выполнением поворота.	50 м	Хороший выход из воды, следить за положением рук, не расслаблять руки.
	- плавание на спине в полной координации с выполнением старта.	2x25 м	
	- плавание кролем на груди, с разным положением рук:	2x25 м	
	- И.П.: прижата к бедру, вдох в сторону гребущей руки	2x25 м	
3. З А К Л. Ч А С Т Ь	- И.П.: рука вверху, 2 гребка пр. + вдох в сторону гребущей руки + то же влево	25 м	Выполнять на мин колво гребков, медленно, высоко поднимать локоть, при проносе, сильное активное окончание гребка.
	- плавание кролем на груди в полной координации, вдох (через 3 гребка).	50 м	Стараться не сбить дыхание после выхода со старта, сохранять правильную технику.
	- плавание кролем на груди в полной координации с выполнением поворота.	2x12,5 м	Сильно отталкиваться, при выходе принять обтекаемое положение тела, активно работать ногами для выхода из воды. Не сбивать дыхание до конца дистанции.
	- плавание кролем на груди с\старта	2x25 м	
	-без дыхания		
	- в полной координации		
- Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин		

Занятие № 13

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди в полной координации.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине в полной координации.
3. Совершенствовать технику стартов и поворотов кролем на спине и кролем на груди.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. ч А С Т Б. 2. О С Н. ч А С Т Б.	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше:	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	- имитация движений рук кролем на спине и «притопами» ногами.	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений Внимание на правильное сочетание движений рук и ног с поворотом головы для вдоха на определенное положение рук, четкое начало и окончание гребков
	- имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	1-2 мин	
	- разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	
	В воде:		
	- разминка	50 м	
	- плавание кролем на груди и спине на ногах с разным положением рук без досточки	2x25 м	На спине - внимание на колени, на груди – на «фонтанчик» стопами, положение тела.
	- плавание на спине: и.п.: руки вверху- 1гребок пр.+ 1гребок левой + 2гребка двумя.	2x25 м	Следить положением головы, входом руки в воду, окончанием гребка.
	- плавание со сменой положения рук на 3 счета	25 м	При выполнении принять горизонтальное, обтекаемое положение тела, активная работа ног, хороший сильный выход после поворота
	- плавание на спине в полной координации с выполнением поворота.	50 м	Хороший выход из воды, следить за положе-
- плавание на спине в полной координации с выполнением старта.	2x25 м		
-плавание на спине с вы-	2x37,5 м		

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	полнением старта и поворота		нием рук, не расслаблять руки. Сохранять технику. Выполнять на мин колво гребков, медленно, высоко поднимать локоть, при проносе, сильное активное окончание гребка. Стараться не сбить дыхание после выхода со старта, сохранять правильную технику. Сильно отталкиваться, при выходе принять обтекаемое положение тела, активно работать ногами для выхода из воды. Не сбивать дыхание до конца дистанции.
	-плавание кролем на груди, с разным положением рук:	2x25 м	
	-И.П.: прижата к бедру, вдох в сторону гребущей руки	2x25 м	
	-И.П.: рука вверху, 2 гребка пр. + вдох в сторону гребущей руки + то же влево	25 м	
	-плавание кролем на груди в полной координации, вдох (через 3 гребка).	2x37,5 м	
	-плавание кролем на груди в полной координации с выполнением поворота.	2x12,5 м	
	-плавание кролем на груди с\старта:	2x37,5 м	
-плавание кролем на груди с\старта и выполнением поворота в полной координации	50 м		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин		

Занятие № 14

Задачи:

1. Обучить технике работы ног в брассе.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди в полной координации.
3. Развивать выносливость.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше: -разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	-имитация движений ног в брассе:	1-2 мин	Внимание на правильное разведение стоп медленное плавное

2. О С Н. Ч А С Т Ь	-лежа на бортике	1-2 мин	подтягивание и резкое активное окончание – отталкивание гребка
	-стоя у стенки.	1-2 мин	
	-имитация движений рук кролем на груди с дыханием и «притопами» ногами	1-2 мин	
	-В воде:		
	-разминка	50 м	
	-выполнение техники движений ног в брассе с опорой о бортик	3-4 мин	Следить положением коленей при подтягивании ног. За симметричным разведением стоп. При выполнении не показывать стопы из воды.
	-то же стоя на месте выполнять одной ногой	1-2 мин	
	- то же возле бортика, касаясь одной ногой бортика	1-2 мин	
	С досточкой:		
	-6-7 гребков ногами брассом + доплывание кролем на ногах.	25 м	Выполнять на мин кол-во гребков, медленно. Стараться сохранять технику движений.
- имитация движений в вертикальном положении с опорой о разделительный шнур	4-5 мин	Сильно и резко отталкиваться, при скольжении расслабить стопы.	
-1гребок ногами + пауза (скольжение)	2x25 м		
-имитация движения ног с опорой о партнера.	3-4 мин	Работать с «фонтанчиком»	
3. з А К Л. Ч А С Т Ь	- плавание кролем на груди на ногах	2x50 м	Головой не крутить, плыть на «шаг»
	-с высоко поднятой головой	2x25 м	Сохранять дыхание.
	- плавание на руках.	2x50 м	Сохранять технику и дыхание после поворотов.
	-плавание в полной координации с выполнением поворота.	2x50 м	
	-выполнение стартов кролем на груди и спине.	6-7 раз	Следить за правильным входом в воду.
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин		

Занятие № 15

Задачи:

1. Совершенствовать технику работы ног в брассе.
2. Обучить технике работы рук в согласовании с дыханием в брассе.
3. Развивать выносливость.

	содержание	дозировка	методические указания
П О Д Г. Ч А С Т Ь. О С Н. Ч А С Т Ь	1. Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		
	-разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	-имитация движений ног в брассе:	1-2 мин	Внимание на правильное разведение стоп
	-лежа на бортике	1-2 мин	медленное плавное
	2. -стоя у стенки.	1-2 мин	подтягивание и резкое
	-имитация движений рук в брассе	3-4 мин	активное окончание – отталкивание гребка
	-В воде:		Следить за положением
	-разминка	50 м	локтей при окончании гребка и кистей при захвате.
	-выполнение техники движений ног в брассе с опорой о бортик	3-4 мин	Следить положением
	-с досточкой:	2x25 м	коленей при подтягивании ног. За симметричным разведением стоп.
	-10- гребков ногами брассом + доплывание кролем на ногах.	25 м	При выполнении не показывать стопы из воды.
	-без доплывания кролем	2x25 м	Выполнять на мин кол-во гребков, медленно.
	- с дыханием в воду имитация движений рук:		Стараться сохранять технику движений.
	-стоя на дне, без дыхания	2-3 мин	Сильно и резко отталкиваться, при при
-с дыханием	1-2 мин	скольжении расслабить стопы.	
-с опорой ног о разделительный шнур	2-3 мин	Следить за техникой, положением кистей и	
-фиксацией ног партнером	2-3 мин		
- плавание на руках с досточкой	2x25 м		
-плавание кролем на спине на ногах	2x50 м		

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	-на руках с досточкой.	2x25 м	локтей, не заводить локти за туловище. Работать с «фонтанчиком». Смотреть в потолок, плыть на «шаг». Сохранять технику и после поворотов. Следить за правильным входом в воду. Прогнуться после отталкивания.
	-плавание в полной координации с выполнением поворота.	2x50 м	
	-выполнение стартов кролем на спине.	6-7 раз	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин	

Занятие № 16

Задачи:

1. Совершенствовать технику работы ног в брассе.
2. Совершенствовать технику работы рук в брассе в согласовании с дыханием.
3. Развивать выносливость.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		
Ч А С Т Ь.	-разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	-имитация движений ног в брассе:	1-2 мин	Внимание на правильное разведение стоп
2. О С Н.	-лежа на бортике	1-2 мин	медленное плавное подтягивание и резкое активное окончание – отталкивание гребка
	-стоя у стенки.	1-2 мин	
Ч А С Т Ь.	-имитация движений рук в брассе	3-4 мин	Следить за положением локтей при окончании гребка и кистей при захвате.
	-В воде:		
Ч А С Т Ь.	-разминка	50 м	Следить за положением локтей при окончании гребка и кистей при захвате.
	-выполнение техники движений ног в брассе с опорой о бортик	3-4 мин	Следить положением коленей при подтягивании ног. За симметричным разведением стоп. При выполнении
	-с досточкой:	25 м	
	- без дыхания	25 м	
	- с дыханием в воду	25 м	
	-без досточкой с дыханием.	25 м	

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	-имитация движений рук: -стоя на дне, без дыхания -с дыханием -фиксацией ног партнером	4-5 мин 2-3 мин 1-2 мин 2-3 мин	не показывать стопы из воды. Выполнять на мин. кол-во гребков, медленно. Стараться сохранять технику движений. Сильно и резко отталкиваться, при скольжении расслабить стопы. Следить за техникой, положением кистей и локтей, не заводить локти за туловище. Смотреть в потолок, плыть на «шаг» Сохранять технику и дыхание после поворотов.
	-плавание с досточкой на руках на мин. кол-во гребков	2x25 м	
	- плавание кролем на спине в полной координации.	100 м	
	- плавание кролем на груди в полной координации	100 м	
	-выдохи в воду	10-12 раз	
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин		

Занятие № 17

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине и кролем на груди.
2. Прием контрольных нормативов **50 м в\с** и **50 м на спине**.

	содержание	дозировка	методические указания
	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:	1-2 мин	
	-разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	- имитация движений рук кроле на спине и груди:		Следить за техникой, положением кистей и локтей, правильным выполнением поворота.
	- В воде:		
	- разминка самостоятельная	50 м	
	- плавание кролем на спине в полной координации.	50 м	
	-плавание кролем на груди в полной координации.	50 м	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин	

ВОПРОСЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

1. Проплыть на технику «кролем на груди» 25 м.
2. Выполнить старт с тумбочки с выходом способом «кроль на груди».
3. Выполнить поворот способом «разворот» в плавании «кроль на груди».
4. Выполнить поворот способом «маятник» в плавании «кроль на груди».
5. Выполнить старт из воды и выход способом «кроль на груди».
6. Проплыть на технику способом «кроль на спине» 25 м.
7. Выполнить старт способом «кроль на спине» и выход после старта.
8. Выполнить поворот способом «разворот» в плавании «кроль на спине».
9. Проплыть на технику способом «брасс» 25 м.
10. Выполнить старт с тумбочки с выходом способом «брасс».
11. Выполнить поворот способом «маятник» в плавании способом «брасс».
12. Подобрать и показать комплекс упражнений для освоения с водой.
13. Подобрать и показать комплекс упражнений для освоения навыка дыхания.
19. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения техники движений ног в кроле на спине
20. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения технике движений рук в кроле на спине
21. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения технике движений ног в кроле на груди
22. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения технике движений рук в кроле на груди
23. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения технике движений ног в брассе
24. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения технике движений рук в брассе
25. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения технике поворота разворотом в кроле на спине.
26. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения технике поворота способом маятник в кроле на груди.
27. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения технике поворота способом маятник в брассе.
28. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения технике старта в кроле на спине.
29. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения технике старта в кроле на груди.
30. Подобрать и показать комплекс упражнений для обучения технике старта и выхода после старта в способе брасс.

ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Прикладное плавание отличаются от спортивного плавания тем, что оно должно, обеспечить возможность выполнения ряда дополнительных операций: транспортировка пострадавшего на воде или утравшего пловца, буксировки предметов, погружение под воду и извлечения из-под воды пострадавшего или различных предметов, преодоление водных преград. К видам прикладного плавания относят: плавание на боку, брасс на спине, транспортировка пострадавшего, оказание первой помощи пострадавшим на воде, проныривание в длину и глубину, технику освобождения от захватов.

Способ плавания на боку. В зависимости от индивидуальных особенностей человеку удобнее плавать или на левом или на правом боку. Для простоты описания техники движений при плавании на боку одну руку принято называть «нижней», а другую «верхней». Соответственно и ноги тоже. Положение тела: пловец лежит в воде под углом до 15 градусов к поверхности, тело вытянуто, «нижняя» рука впереди, «верхняя» у бедра. Движения ногами создают основное продвижение вперед. Они асимметричны и одновременны и напоминают движение ножниц. При подготовительном движении ноги широко разводятся: верхняя вперед, нижняя назад, сгибаясь при этом до прямого угла в коленных суставах. Перед началом рабочего движения стопа верхней ноги сгибается на себя, а стопа нижней - разгибается. Рабочее движение осуществляется путем одновременного соединения и выпрямления ног. Это движение ногами выполняется ускоренно и по возможности большими дугами. Подготовительные движения ног заканчиваются, когда угол между бедром верхней ноги и туловищем достигает 100°-120°, а нижняя нога согнута в коленном суставе до острого угла. Опора о воду во время рабочего движения осуществляется задней поверхностью голени и бедра верхней ноги и передней поверхностью голени и стопы нижней ноги. Движения руками осуществляются попеременно - последовательно. Когда нижняя рука делает гребок, верхняя проносится вперед над водой. Во время гребка верхней рукой, нижняя вытягивается под водой вперед, в и.п. для начала очередного рабочего движения. Движение верхней руки сходно с движениями руки в кроле на груди, с той разницей, что гребок выполняется вдоль тела у самой груди. Движение нижней руки как при плавании способом брасс.

Общая координация движений. После скольжения на боку пловец выполняет гребковое движение нижней рукой, верхняя рука вынимается из воды и начинает проноситься вперед. Пловец делает вдох. Ноги начинают разводиться. Гребковое движение рукой заканчивается, и она выводится вперед. Верхняя рука вкладывается в воду и на-

чинает гребковое движение. Пловец выполняет выдох или задерживает дыхание на вдохе. Ноги заканчивают подготовительное движение. Тело пловца повернуто на бок. Верхняя рука продолжает гребок. Нижняя вытянута вперед. Совершается выдох. Ноги производят рабочее движение. Пловец после окончания гребка верхней рукой и ногами скользит в положении на боку. Применяется при выполнении транспортировки пострадавшего, и каких либо предметов через водные препятствия. *Брасс на спине*: пловец лежит у поверхности воды в вытянутом положении на спине. Лицо и часть груди находятся над водой. Угол наклона тела к поверхности воды во время движения меняется, но не должен превышать 20 градусов. Движения ногами выполняются одновременно и симметрично и играют существенную роль в продвижении этим способом. Во время подготовительного движения ноги сгибаются под прямым углом в коленных суставах и разводятся в стороны на ширину плеч. При этом стопы сильно берутся на себя и разворачиваются в стороны. Гребок ногами выполняется путем энергичного разгибания и сведения ног вместе по дуге. Это упражнение должно выполняться с ускорением. После выпрямления ног наступает фаза скольжения. Движения руками одновременны и симметричны. Дыхание не связано строго с движениями, т. к. лицо пловца все время находится над поверхностью воды. После окончания рабочего движения тело пловца продвигается в воде по инерции, скользя на спине. Применяется как способ транспортировки пострадавшего и при длительном нахождении на воде для отдыха и восстановления дыхания.

Техника ныряния в длину и глубину: Длина ныряния зависит от продолжительности задержки дыхания пловцом и владения техникой ныряния. Время задержки дыхания составляет, в среднем 54 сек. Занятия нырянием и обучение этому виду требуют строгого соблюдения мер предосторожности, длительная задержка дыхания отрицательно отражается на здоровье, поэтому не рекомендуются выполнять много ныряний подряд. Перед нырянием нужно выполнить гипервентиляцию легких (4-5 глубоких вдохов и выдохов). Более длительная гипервентиляция может привести к потере сознания. Под водой ориентировка затруднена, поэтому нырять нужно с открытыми глазами (если видимость плохая руки держать впереди себя). Чтобы не произошло разрыва перепонки нужно, зажав ноздри, попытаться сделать легкий выдох через нос или, не открывая рта, сделать глотательные движения. При заболеваниях носоглотки ныряние не допустимо. Техника ныряния складывается из нескольких самостоятельных компонентов - *выполнения специальных упражнений до и после старта, техники погружения в воду, изменения глубины погружения и направления движения и способов передвижения под водой*. Гипервентиляция легких

способствует выделению из организма углекислоты и тем самым ограничивает ее излишнее накопление в крови во время мышечной работы под водой при задержке дыхания. Техника погружения в глубину: погружение в воду выполняется ногами или головой вниз из опорного или безопорного положения. Погружение в воду головой вниз с использованием опоры выполняется как обычный стартовый прыжок. Если же прыжок связан с последующим нырянием в глубину, то тело должно входить в воду под большим углом. Наиболее простым способом погружения в воду на большую глубину является прыжок в воду ногами вниз с поднятыми вверх руками. Существует два основных способа погружения на глубину с поверхности воды: головой и ногами вниз. Рекомендуются также перед погружением в воду наметить хорошо видимые ориентиры - яркие линии на дне, камни, сваи и т. п. Способы передвижения под водой. Наиболее распространены следующие способы передвижения под водой: «торпеда», брассом на груди, комбинированный способ и способ на боку. *Способ «торпеда»:* тело пловца вытянуто, руки впереди, голова между руками. Передвижение осуществляется за счет выполнения энергичных движений ногами, как при плавании кролем на груди. *Способ «брасс»:* первый вариант: из исходного положения (руки впереди, голова между руками) руки выполняют длинный гребок до бедер (в горизонтальной или вертикальной плоскости), после которого следует короткая пауза (ноги вытянуты). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные, затем гребковые движения и т. д. Второй вариант: руки выполняют гребок до бедер, затем следует пауза (ноги выпрямлены). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные движения, после чего руки остаются впереди, а ноги выполняют гребок, после которого следует вторая, но короткая пауза и т. д. В третьем варианте применяется обычная техника брасса на груди. *Комбинированный способ.* При нырянии этим способом руки выполняют длинные гребки брассом в сочетании с попеременными непрерывными движениями ногами кролем. После гребка руками допускается незначительная пауза. *Способ на боку:* при нырянии этим способом происходят следующие изменения в технике плавания: из исходного положения (тело лежит на боку, руки вытянуты вперед) обе руки одновременно выполняют гребок вниз-назад к бедрам (короткая пауза). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные, затем гребковые движения и т. д.

При обучении технике проныривания необходимо знать несколько правил:

1. Начало выполнения проныривания дается только по готовности спортсмена выполнять движение, а не по команде педагога.

2. При обучении нельзя проныривать максимальное количество метров, пробовать технику можно не более чем на 8-10 метрах.

3. Под водой должен быть **только один спортсмен**, только после окончания действия можно разрешить выполнение следующему спортсмену.

4. Движения под водой должны быть максимальны по амплитуде, свободные и «мягкие».

Виды захватов и способы освобождения от захватов.

При оказании помощи пострадавшим необходимо знать элементарные способы и приемы освобождения от захватов. Общие правила здесь могут быть таковы: активно действовать любой свободной, незахваченной конечностью; в случае если ни один из приемов не приводит к успеху, **следует просто вместе с утопающим уйти подводу: тонущий сам «отцепится»**. Вместе с тем есть определенные приемы, которые существенно помогут в освобождении от захватов.

«Захват за туловище, под руки». Для освобождения от захвата, спасающий ладонью одной руки упирается в подбородок и отталкивает голову назад, в то время, как другая рука, придерживает тело тонущего за поясницу. *«Захват за туловище сверху рук»*. При таком варианте захвата спасающий, делает резкое движение руками в стороны-вверх и «опускается» в освободившееся «кольцо». *«Захват за руки»*. При захвате за руки выполнить резкое движение в стороны, надавливая на большие пальцы рук тонущего. *«Захват за туловище сзади»*. Действия спасающего аналогичны действиям в предыдущем захвате. Необходимо захватить большие пальцы кистей рук тонущего и резким движением постараться отвести руки в стороны, выполнив «боловой прием». Освободившись от захватов или подняв утонувшего со дна, его транспортируют к берегу. Способ транспортировки, зависит от подготовленности пловца и поведения пострадавшего. Наиболее известны следующие способы: 1. Транспортировка пострадавшего за волосы. Так транспортируют потерявшего сознание. Движения выполняются ногами (брассом, на боку, кролем) и свободной рукой. 2. На спине за подбородок. Лежа на спине, взять пострадавшего за подбородок и плыть на спине, работая ногами брассом. 3. Снизу под руку. Спасающий находится на боку, «верхней» рукой снизу под руку берет пострадавшего за подбородок и транспортирует, выполняя движения на боку и делая гребковые движения другой рукой. 4. Снизу под две руки - «морской захват». Для этого транспортировки уставшего пловца применяются следующие способы транспортировки: 1. Уставший, опирается одной рукой на плечо спасателя. 2. Уставший, опирается о плечи спасателя со стороны спины. 3. Уставший опирается о плечи спасателя. После того как пострадавший доставлен к берегу, ему необходимо помочь выбраться (или вытащить) и оказать первую помощь.

КОНСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ

Занятие № 18

Задачи:

1. Обучить технике движений ног в плавании на боку
2. Совершенствование плавания кролем на спине и кролем на груди.
3. Развивать координацию.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь 2. О С Н. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пере- счет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студен- тов, соблюдение дис- циплины.
	ОРУ на суше:		
	- разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная ампли- туда движений
	- круговые движения в плече- вых суставах	1-2 мин	Следить за техникой, положением кистей и локтей, правильным выполнением поворо- та.
	- имитация движений ног в плавании на боку	1-2 мин	
	- В воде:		
	- разминка	50 м	
	- плавание кролем на спине в полной координации.	50 м	Подготовительное движение выполняется плавно – рабочее резко и сильно. Ноги разво- дятся одновременно.
	- плавание кролем на груди в полной координации	50 м	
	- имитация движений «верх- ней ноги» стоя на дне.	1-2 мин	
- имитация движений «ниж- ней ноги» стоя на дне.	1-2 мин		
- имитация движений «верх- ней ноги» с опорой о бортик.	1-2 мин		
- имитация движений «ниж- ней ноги» с опорой о бортик.	1-2 мин		
- то же на другом боку.	1-2 мин		

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	- имитация движений одно- временно двумя ногами с опорой о ботик.	1-2 мин	Выполнять с мини- мальным количеством гребков за 25м.
	-плавание на правом боку с досточкой, только ногами	25 м	
	-плавание на левом боку с досточкой, только ногами	25 м	
	-плавание на правом боку без досточки, только ногами, опора о воду.	25 м	
	-плавание на правом боку с досточкой, только ногами опора о воду	25 м	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин	

Занятие № 19

Задачи:

1. Совершенствовать технику движений ног в плавании на боку.
2. Обучить технике движений рук в плавании на боку.
3. Совершенствовать технику спортивных способов плавания.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисципли- ны.
	ОРУ на суше: - разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная амплиту- да движений
	-круговые движения в пле- чевых суставах	1-2 мин	Следить за техникой, положением кистей и локтей, правильным вы- полнением поворота.
	- имитация движений рук в плавании на боку	1-2 мин	
	-имитация движений рук в	1-2 мин	

<p>2. О С Н.</p> <p>Ч А С Т Ь</p> <p>3. з А К Л. Ч А С Т Ь</p>	<p>сочетании с движениями ногами в плавании на боку</p>		
	- В воде:		
	- разминка	50 м	
	- плавание кролем на спине в полной координации.	50 м	
	- плавание кролем на груди в полной координации	50 м	<p>Подготовительное движение выполняется плавно – рабочее резко и сильно. Ноги разводятся одновременно.</p> <p>Следить за правильным соотношением работы рук и ног.</p>
	-плавание на правом боку с досточкой, только ногами	50 м	
	-плавание на левом боку с досточкой, только ногами	50 м	
	-плавание на правом боку без досточки, только ногами, опора о воду	25 м	
	-плавание на правом боку с досточкой, только ногами опора о воду	1-2 мин	
	-имитация движений «верхней руки» стоя на дне.	1-2 мин	
	-имитация движений «нижней руки» стоя на дне.	1-2 мин	
	-имитация движений «верхней руки» с опорой о бортик.	1 мин	
	-то же на другом боку.	25 м	
-плавание с выполнением гребков «верхней руки» с опорой о досточку.	25 м		
- то же с выполнением гребков «верхней руки» с опорой о воду.			
Подвижная игра	4-5 мин		
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин		

Занятие № 20

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания способом на боку в полной координации.
2. Совершенствовать технику спортивных способов плавания.
3. Развивать выносливость.

	содержание	дозировка	методические указания
П О Д Г. Ч А С Т Ь. О С Н. Ч А С Т Ь. З А К Л.	1. Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше: - разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	2. - имитация движений рук кроле на спине и груди:	1-2 мин	Следить за техникой, положением кистей и локтей, правильным выполнением поворота.
	- В воде:		
	- разминка	50 м	
	- плавание кролем на спине в полной координации.	100 м	
	- плавание кролем на груди в полной координации	100 м	Следить за дыханием. Правильной координацией.
	-плавание на любом боку с досточкой, только ногами	25 м	
	-плавание на любом боку с досточкой, только ногами опора о воду.	25 м	Подготовительное движение выполняется плавно – рабочее резко и сильно. Ноги разводятся одновременно.
	-плавание на любом боку в полной координации.	25 м	
3. - то же с предметом в «верхней руке» поднятым над поверхностью воды.	25 м		
-плавание на любом боку с транспортировкой предме-	25 м		

Ч А С Т Ь	тов по воде (несколько сло- женных досточек). Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин	
-----------------------	--	---------	--

Занятие № 21

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине и кролем на груди.
2. Обучить технике плавания способом брасс на спине.
3. Развивать выносливость.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь 2. О С Н. Ч А С Т Ь	Построение, поименная про- верка занимающихся, пере- счет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студен- тов, соблюдение дис- циплины.
	ОРУ на суше:		
	- разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная ампли- туда движений
	- имитация движений рук кроле на спине и груди:	1-2 мин	Следить за техникой, положением кистей и локтей, правильным выполнением поворо- та.
	- В воде:		
	- разминка		
	- плавание кролем на спине в полной координации.	150 м	
	- плавание кролем на груди в полной координации	150 м	
	-имитация движений ног в брассе на груди на месте.	1-2 мин	
	-То же с опорой о бортик	1-2 мин	
-плавание брассом на груди, на ногах с досточкой.	25 м	Следить за техникой плавания	
-то же в сочетании с дыхани- ем	25 м		
-плавание кролем на спине в	25 м		

3. З А К Л. Ч А С Т Ь	полной координации движения рук - одновременные.		
	-плавание на спине, ногами брассом с досточкой.	25 м	
	-то же без досточки.	25 м	Увеличить фазу скольжения.
	-то же с досточкой и движением одной рук.	25 м	
	- то же с движениями двумя руками без досточки.	25 м	
	-то же с минимальным количеством гребков.	25 м	
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин		

Занятие № 22

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине и брассом.
2. Обучить технике и приемам транспортировки пострадавших на воде.
3. Развивать выносливость.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь.	Построение, поименная проверка занимающихся, подсчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		
	- разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	- имитация движений рук в брассе.	1-2 мин	Следить за техникой, положением кистей и локтей, правильным выполнением поворота.
2. О С Н.	- В воде:		
	- разминка		
	- плавание кролем на спине в полной координации.	100 м	
	- плавание брассом в полной	100 м	

Ч А С Т Ь 3. З А К Л. Ч А С Т Ь	координации		
	-транспортировка в парах способом «морской захват»	10-15 м	
	-транспортировка в парах способом «под руку»	10-15 м	
	-транспортировка в парах способом со спины под руки.	10-15 м	При транспортировке обращать внимание на попадание воды на лицо пострадавшего.
	-транспортировка в тройках способом «под руки»	10-15 м	
	-транспортировка в тройках «уставшего пловца»	10-15 м	
	-контрольный норматив транспортировка любым способом»	25 м - в парах. 75 м - в тройках	
-Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин		

Занятие № 23

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания брассом и кролем на груди.
2. Обучить технике освобождения от «захватов».
3. Развивать выносливость.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше: - разминка голеностопного и плечевого сустава. - имитация движений рук в брассе и груди:	1-2 мин 1-2 мин	Максимальная амплитуда движений Следить за техникой, положением кистей и локтей.
2. О С Н.	- В воде: - разминка - плавание брассом в полной	200 м	Максимальная фаза

Ч А С Т Ь 3. З А К Л. Ч А С Т Ь	координации. - плавание кролем на груди в полной координации	200 м 1-2 мин	скольжения. Правильно выполнять поворот.
	- техника освобождения от захвата за руки спереди	1-2 мин	
	- техника освобождения от захвата под руки сзади	1-2 мин	
	- техника освобождения от захвата за туловище сзади	1-2 мин	
	- техника освобождения от захвата за шею	1-2 мин	
	- техника освобождения от захвата за туловище спереди	1-2 мин	
	- техника освобождения от захвата за одну руку.	1-2 мин	
	Повторение стартов с тумбочки.	3-4 мин	
	- Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин	

Занятие № 24

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине и кролем на груди.
2. Обучить технике проныривания в длину.
3. Развивать выносливость.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, пере-счет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студен-тов, соблюдение дис-циплины.
	ОРУ на суше: - разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная ампли-туда движений Следить за техникой,
	- имитация движений рук кроле на спине и груди:	1-2 мин	положением кистей и локтей.

2. О С Н. Ч А С Т Ь	- В воде:		
	- разминка		
	- плавание кролем на спине в полной координации.	250 м	Следить за техникой плавания. За техникой выполнения поворотов.
	- плавание кролем на груди в полной координации	250 м	
	-проныривание способом «торпеда».	6-7 метр.	Проныривать только по одному!
	- проныривание способом «ноги кроль руки брасс».	6-7 метр.	Проныривать не более 6-7метров!
	-проныривание способом «брасс».	6-7 метр.	Выполнять контрольный норматив только по готовности ученика!
	-проныривание способом «ноги баттерфляем».	6-7 метр.	
	- проныривание способом «ноги баттерфляем руки брассом».	6-7 метр.	
	- проныривание «удобным способом».	6-7 метр.	
3. З А К Л. Ч А С Т Ь	Выбор способа удобного для каждого занимающегося	6-7 метр.	После выполнения норматива – обязательно выполнить несколько выдохов воду.
	Прием контрольного норматива:	3-4 мин.	
	-девушки 12,5м -юноши 20м Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин	

Занятие № 25

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине и кролем на груди.
2. Обучить технике плавания способом брасс на спине.
3. Развивать выносливость

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г.	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.

Ч А С Т Ь	ОРУ на суше:	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	- разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	
	- имитация движений рук кроле на спине и груди:	1-2 мин	
	2.		
О С Н.	- В воде:		Следить за техникой, положением кистей и локтей, правильным выполнением поворота.
	- разминка	150 м	
	- плавание кролем на спине в полной координации.	150 м	
Ч А С Т Ь	- плавание кролем на груди в полной координации	150 м	
	-имитация движений ног в брассе на груди, стоя на дне	1-2 мин	
	То же с опорой о бортик	1-2 мин	
	-плавание брассом на ногах с досточкой.	25 м	
	-то же в сочетании с дыханием.	25 м	
	-плавание на спине в полной координации движения рук -	25 м	
3.	одновременные.		
	Плавание на спине, ногами брассом с досточкой.	25 м	
З А К Л.	-то же без досточки.	25 м	
	-то же с досточкой и движением одной рук.	25 м	
Ч А С Т Ь	- то же с движениями двумя руками без досточки.	25 м	
	-то же с минимальными количеством гребков.	25 м	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	2 мин	

Занятие № 26

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине и кролем на груди.
2. Совершенствовать технику плавания способом брасс на спине.
3. Развивать выносливость.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь.	Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше: - разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений
	- имитация движений рук кроле на спине и груди:	1-2 мин	
2. О С Н. Ч А С Т Ь.	- В воде:		Следить за техникой, положением кистей и локтей, правильным выполнением поворота.
	- разминка	50 м	
	- плавание кролем на спине в полной координации.	150 м	
	- плавание кролем на груди в полной координации	150 м	
	-имитация движений ног в брассе на груди стоя на дне	1-2 мин	
	-То же с опорой о бортик	1-2 мин	
	-плавание брассом на ногах с досточкой	25 м	
-то же в сочетании с дыханием	25 мин		
-плавание на спине в полной координации движения рук-одновременные.	25 мин		
3.	Плавание на спине, ногами брассом с досточкой.	25 м	

З А К Л. Ч А С Т Ь	-то же без досточки.	25 м	
	-то же с досточкой и движением одной рук	25 м	
	- то же с движениями вумя руками без досточки	25 м	
	-то же с минимальными количеством гребков.	25 м	
	Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1-2 мин	

Занятие № 27

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине и кролем на груди.
2. Прием контрольного норматива 400 м.

	содержание	дозировка	методические указания
1. П О Д Г. Ч А С Т Ь. О С Н. Ч А С Т Ь. З А К Л. Ч А С Т Ь	Построение, поименная проверка занимающихся, подсчет, сообщение задач урока.	2-3 мин	Организация студентов, соблюдение дисциплины.
	ОРУ на суше:		
	- разминка голеностопного и плечевого сустава.	1-2 мин	Максимальная амплитуда движений. Следить за техникой, положением кистей и локтей, правильным выполнением поворота.
	- имитация движений рук кроле на спине и груди:	1-2 мин	
	В воде:	50 м	Следить за техникой плавания, за правильностью выполнения поворотов
-самостоятельная разминка			
Прием контрольного норматива.	400 м		
3.	Свободное плавание.	20 мин	
	Подвижные игры на воде	10-15 мин	
	Построение занимающихся		
	подведение итогов занятия	1-2 мин	

ВОПРОСЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ

1. Показать и выполнить приемы транспортировки пострадавшего.
2. Показать, объяснить и выполнить технику освобождения от захватов.
3. Показать, объяснить и выполнить технику проныривания в длину.
4. Показать, объяснить и выполнить технику плавания на боку.
5. Показать, объяснить и выполнить технику плавания брассом на спине.
6. Методика обучения технике плавания на боку.
7. Методика обучения технике плавания брассом на спине.
8. Методика обучения проныривания в длину.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: Просвещение, 1974. – 191 с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с., ил.
3. Бутович Н.А. Плавание: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1962.– 255 с.
4. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
5. Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: учеб. – Мн.: Четыре четверти, 1998. – 352 с.
6. Гончар И.Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию: учебное пособие. – Мн.: Хата, 1994. – 119 с.
7. Никитский Б.Н. Плавание: учебник для вузов. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.
8. Плавание: учебник для ИФК / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
9. Плавание: учебник для педагогических факультетов ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 392 с.
10. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры / под ред. В.А. Парфенова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.

Учебное издание

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Методические рекомендации к практическим занятиям

Составитель

ПЕРЕДРИЕНКО Светлана Владимировна

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *Т.Е. Сафранкова*

Подписано в печать .2017. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,19. Уч.-изд. л. 1,74. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.