

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»

Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Пособие содержит методические рекомендации к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов по направлению 49.03.01 Физическая культура профиля «Спортивная тренировка».

Целью освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание», является овладение техникой спортивного плавания, ознакомление с методикой начального обучения и спортивной тренировки, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической, организационной работы, в том числе оздоровительной и массовой работы по плаванию.

В учебном материале, вопросах для самостоятельной работы отражены системные межпредметные общенаучные, психолого-педагогические, гуманитарно-социологические связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессионально-педагогической деятельности студента.

Место дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка» определяется ее образовательной и воспитательной значимостью. Дисциплина относится к обязательной части (Б1.О.15). Ее освоение происходит в 1 и 2 семестрах.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
О П К - 2 Спортивный отбор Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ИД-1 Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта. ИД-2 Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора в избранном виде спорта. ИД-3 Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта.	Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки в плавании. Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора в плавании. Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой изучаемого стиля в плавании.

ОПК-4 Обучение и развитие Способен проводить тренировочные занятия различной направленности	ИД-1 Демонстрирует знания о средствах и методах различных видов спортивной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта. ИД-2 Использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач. ИД-3 Организует участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта..	Демонстрирует знания о средствах и методах различных видов спортивной подготовки к соревнованиям по плаванию Использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач. Организует участие спортсменов в соревнованиях по плаванию.
ОПК – 13 Организационно-методическое обеспечение Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ИД-1 Демонстрирует знание правил соревнований в избранном виде спорта; ИД-2 Организует и проводит соревнования в избранном виде спорта; ИД-3 Демонстрирует умение судейства соревнований в избранном виде спорта.	Демонстрирует знание правил соревнований по плаванию и умение вести протоколы соревнований; Организует и проводит соревнования по плаванию с учетом возрастных особенностей; Демонстрирует умение судейства соревнований по плаванию с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Практическое занятие

Тема : Основы обучения плаванию

Цель: дать представление студентам об общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше; упражнениях в воде с неподвижной опорой.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

В результате изучения темы дисциплины обучающийся должен сформировать представление о содержании дисциплины и об общеразвивающих, специальных и имитационных упражнениях на суше; упражнениях в воде с неподвижной опорой.

Формируемые компетенции: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности.

ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы.

Понятие «плавание» логичнее рассматривать со следующих позиций: плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет.

Теоретическая часть.

Плавание как физическое действие - способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Ныряния, погружения и плавание под водой, в том числе с помощью различных средств (ласты, акваланг и др.), является уже производным от умения плавать, т. е. способности держаться на поверхности воды.

Плавание как учебный предмет - область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д. Данная область знаний, постоянно пополняющаяся и совершенствующаяся, используется для качественного проведения процесса обучения плаванию, организации учебных и тренировочных занятий, подготовки специалистов (учителей, тренеров, инструкторов) и их профессиональной переподготовки.

Вид плавания - одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

Для обсуждения на практическом занятии предлагаются следующие вопросы:

1. Классификация плавания
2. Плавание как учебная и научная дисциплина.

Практическое занятие

Тема : Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди

Цель: дать представление студентам о фазовой структуре техники плавания способом кроль на груди.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности.

ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы.

Это самый быстрый способ, но чтобы выйти на высокую скорость надо освоить правильную технику плавания кролем.

Теоретическая часть.

Положение тела. Тело пловца находится в горизонтальном положении у поверхности воды, плечи чуть выше таза - это образует угол атаки. Благодаря углу атаки создаются подъемные силы облегчающие продвижение вперед. При плавании кролем на груди оптимальный угол атаки составляет 3-5 градусов.

Дыхание. При плавании кролем на один цикл движения выполняется один вдох (под правую или под левую руку). Также есть варианты плавания с выполнением вдоха через каждые 3 гребка или 5 гребков, таким образом выполнение вдоха чередуется то под правую, то под левую руку. Такое дыхание называют 3х3 или 5х5. Саму технику дыхания во время плавания можно описать так: вдох выполняется над водой через открытый рот в начале проноса руки над водой, далее лицо опускается в воду и начинается продолжительный выдох через рот и нос, который заканчивается резким выдохом в момент поворота головы для вдоха. Выдох заканчивается над водой. Сам выдох продолжительнее вдоха.

Движения руками. Движение каждой руки состоит из следующих фаз:

Вход руки в воду. Рука входит в воду под острым углом, ладонь обращена вниз–назад, пальцы соединены. Погружение руки в воду осуществляется в следующей последовательности: кисть, предплечье, плечо. Войдя в воду рука начинается захват.

Рука входит в воду близко к продольной оси тела или между ней и параллельной линией, условно проведенной на ширине плеча. В момент касания воды кистью руки угол крена тела на противоположный бок еще составляет 10–15°, в момент завершения входа в воду он равен нулю.

Захват. Захват начинается с движения руки вперед-вниз, незначительно сгибаясь в локтевом суставе. Далее рука продолжает сгибаться в локтевом суставе и меняет направления на движение вниз-внутрь, перемещаясь под продольную линию.

Подтягивание. Фаза начинается с вращения руки внутрь и сгибания предплечья путем плавного усиления давления кисти на воду.

Отталкивание. Наиболее энергичная часть цикла. Кисть с ускорением движется под животом и тазом спереди назад и немного кнаружи, сохраняя положение, близкое к фронтальному. Рука разгибается в локтевом суставе. Пловец за счёт хорошей опоры о воду ускоряет движение тела вперед. Завершается подфаза скользящим движением кисти вверх–назад и немного кнаружи, преимущественно за счёт разгибания предплечья. Оптимальному завершению способствует начало крена тела на противоположный бок.

Выход руки из воды. Совпадает с креном туловища на противоположный бок. Когда кисть руки достигла бедра, активные мышечные усилия, направленные на продвижение тела вперед, прекращаются, а локоть поднимается из воды. В следующий момент из воды последовательно поднимается плечо, предплечье и кисть и начинается движение (пронос) руки над водой. Кисть выходит из воды за линией таза, у бедра.

Пронос руки над водой. Согнутая рука без излишнего напряжения кратчайшим путем быстро проносится над водой и входит в воду. Во время проноса локоть находится в высоком положении и направлен вверх–в сторону, а кисть удерживается у поверхности воды.

Движения ногами. Ноги выполняют попеременные движения вверх-вниз. Работа ног обеспечивает устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживает скорость продвижения вперед. Работу ног можно поделить на две фазы: подготовительную и рабочую. Когда одна нога делает удар, другая начинает подготовительное движение. Рабочее (или ударное) движение производится вниз, а подготовительное- вверх.

Общая согласованность движений обеспечивается непрерывностью рабочих движений рук и ног, четкого согласования движений с дыханием.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

Для обсуждения на практическом занятии предлагаются следующие вопросы:

1. Основные эволюционные этапы развития техники плавания кроль на груди.
2. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом кроль на груди
3. Основы современной техники плавания способом кроль на груди, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.

Практическое занятие

Тема: Основы техники спортивного способа плавания кроль на спине

Цель: дать представление студентам о фазовой структуре техники плавания способом кроль на спине.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности.

ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы.

Техника плавания кролем на спине схожа с плаванием кролем на груди. Похожа работа рук и ног, та же координация движений. Но при плавании кролем на спине нет выдоха в воду, т.е. дыхание облегченно. Поэтому кроль на спине один из первых способов плавания, которым обучают. Кроль на спине удобен при плавании на длинные расстояния, так как позволяет отдохнуть, ну и его используют при транспортировке утопающих.

Теоретическая часть.

Положение тела. Тело находится у поверхности воды, плечи слегка приподняты, угол атаки 4-8 град. Голова лежит на воде, лицом вверх, взгляд обращён вверх-назад, подбородок слегка прижат к груди.

Движения рук. Цикл движений каждой руки состоит из следующих фаз:

Вход в воду. Прямая рука входит в воду с развёрнутой ладонью наружу и в сторону.

Захват. После входа руки в воду туловище пловца начинает поворачиваться в сторону вошедшей в воду руки (крен) и начинается захват. Рука опускается вниз и начинает сгибаться в локтевом суставе, кисть движется вперёд-вниз-наружу.

Подтягивание. Рука начинает движение назад, за счёт сгибания руки в локтевом суставе.

Отталкивание. Начинается в момент, когда кисть проходит линию плечевого сустава. Далее рука начинает разгибаться в локтевом суставе. Фаза отталкивания заканчивается захлёстывающим движением кисти назад-вниз-внутрь, и рука полностью выпрямляется.

Усилению гребкового движения способствует поворот туловища вокруг продольной оси (крены).

Выход руки из воды помогает крен тела на противоположный бок и подниманию над поверхностью воды плечевого пояса, руки завершившей гребок. Рука выходит из воды большим пальцем вверх, ладонь развёрнута внутрь.

Пронос над водой Во время проноса руки над водой кисть постепенно разворачивается ладонью наружу и входит в воду мизинцем. Рука над водой движется полностью прямая.

Движения ног. Ноги работают попеременно, ритмично, снизу-вверх и сверху-вниз, как при плавании кролем на груди. Движение ноги вверх представляет собой хлыстообразное выпрямление ноги, которое начинается со сгибания в тазобедренном суставе, после чего следует быстрое ее разгибание в коленном суставе, а затем - некоторое сгибание в голеностопном, при котором стопа «бьет» сквозь поверхность воды.

Движения ног при плавании кролем на спине имеют большее значение, чем при плавании кролем на груди в обеспечении продвижения, равновесия тела и сохранения его обтекаемого положения в различных фазах цикла движений.

Дыхание. Вдох и выдох выполняется над водой. Но при плавании кролем на спине дыхание также имеет согласованность с общим циклом движений одной руки. Вдох выполняется во время проноса руки (например, правой), выдох – во время гребка руки (правой).

Общая согласованность движений. Когда правая рука выполняет захват, левая выходит из воды и начинает пронос. Далее правая рука выполняет гребок, а левая пронос над водой и входит в воду. После этого правая рука выходит из воды и начинает пронос, а левая заканчивает захват. Затем правая рука выполняет пронос над водой и входит в воду, а левая выполняет гребок. На каждый гребок правой и левой руки приходится 6 ударов ногами. Ноги работают непрерывно. За это время пловец делает 1 вдох и 1 выдох.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

Для обсуждения на практическом занятии предлагаются следующие вопросы:

1. Основные эволюционные этапы развития техники плавания кроль на спине.
2. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом кроль на спине
3. Основы современной техники плавания способом кроль на спине, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.

Практическое занятие

Тема: Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине

Цель: дать представление студентам о средствах и методах совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на груди и кроль на спине.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности.

ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы.

Правильное согласование движений в спортивных способах плавания кроль на груди и кроль на спине имеет большое значение. Малейшее запоздание с выполнением одного из них значительно усиливает неравномерность продвижения спортсмена вперед. Согласование движений руками, ногами и дыхания должно обеспечить плавное продвижение пловца вперед и достижение наибольшей скорости при минимальной затрате сил.

Теоретическая часть.

Совершенствование техники спортивного плавания проводится по следующим основным направлениям:

- достижение согласованности движений руками, дыхания, ногами и туловищем;
- формирование навыка глубокого и ритмичного дыхания;
- уменьшение сопротивления воды продвижению тела пловца;
- увеличение тяговых усилий гребков руками;
- определение оптимального темпа движений на дистанции при хорошем

продвижении от гребков руками.

Общая тенденция в совершенствовании техники плавания выражает стремление работать ногами так, чтобы основной энергетический потенциал организма мог бы максимально использоваться мускулатурой рук и плечевого пояса, обеспечивающей быстрое и непрерывное продвижение тела вперед. Кроме того, темп, координация движений, ритм, распределение усилий и даже положение тела пловца в современной технике в большей мере зависят от работы рук.

Несомненно, что техническая подготовленность спортсменов во многих чертах индивидуальна. Но было бы ошибкой за индивидуальными особенностями движений пловцов не видеть общих биомеханических закономерностей и характерных черт, присущих рациональным вариантам современной техники спортивного плавания.

Работа над совершенствованием техники плавания кролем на груди начинается с освоения рационального гребка руками. Она ведется в сочетании с отработкой относительно горизонтального и уравновешенного положения тела у поверхности воды.

При совершенствовании техники движений руками внимание обращается на следующие моменты: раскрепощение мышечных групп спины и туловища и подключение их к гребку руками; выполнение гребка согнутой в локте рукой; активное начало гребка с быстрым захватом воды ладонью и предплечьем; выполнение гребка с ускорением и до бедра; расслабление запястья в конце гребка, а всей руки - во время её движения по воздуху и входа в воду; аккуратный вход руки в воду с высоким положением локтя. С этой целью применяются следующие упражнения: плавание с помощью движений руками, но без поплавок между ногами, ноги расслаблены и вытянуты; плавание с полной координацией, но с малой интенсивностью движений ногами; плавание кролем на груди с «подменой»: три гребка левой рукой, правая вытянута вперед, в момент окончания третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка, левая, после её движения под водой, остается вытянутой вперед и т.д.; плавание кролем на груди с оптимальным положением головы и задержкой дыхания на 12,5-25 м.

Для совершенствования техники дыхания применяются следующие упражнения:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем с доской в вытянутых руках.
2. Плавание с помощью ритмичных движений ногами кролем и с различным исходным положением рук: обе руки вперед, обе у бедер, одна вытянута вперед, другая у бедра.
3. Плавание кролем на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги непрерывно и ритмично двигаются, как в кроле. После того, как они сделают 6-8 движений, обе руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох). Затем следует пауза в движениях руками, ноги выполняют 6-8 движений и т.д. Вдох делается под каждую руку, то в левую, то в правую сторону.
4. Плавание кролем с «обгоном»: обе руки вытянуты вперед, ладонь одной - на тыльной стороне кисти другой, ноги непрерывно двигаются, как при плавании кролем. Выполняются поочередные гребки руками. Рука начинает гребок, как только другая возвратится по воздуху в исходное положение и коснется ладонью кисти. Вдох выполняется под одну руку в конце гребка.

5. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой кролем, другая у бедра - вдох в сторону прижатой к бедру руки и в момент, когда плечо этой руки выходит вверх вместе с поворотом туловища, а противоположная рука выполняет среднюю часть гребка. С окончанием гребка повернуть плечо вместе с головой в исходное положение.

6. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, удерживая высокую скорость на отрезке.

7. Плавание кролем на груди с заданным ритмом, темпом и акцентом внимания на отдельных элементах техники движений на расстояние 10-15 метров.

Для совершенствования согласования движений в шестиударных вариантах кроля применяются следующие упражнения:

Плавание кролем на «сцепление». Одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем. После небольшой задержки рук в исходном положении, они одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох).

То же, но из исходного положения лежа на боку, нижняя рука вытянута вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. После небольшой задержки рук в исходном положении пловец делает длинный гребок под телом до бедра, одновременно второй рукой выполняет движение над водой с высоким положением локтя, тело во время гребка перекачивается на другой бок - выдох.

Плавание кролем на груди с «подменой»: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет три гребка; левая, после её движения под водой, остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Количество гребков, осуществляемых то левой, то правой рукой, затем уменьшается до двух.

То же, но правая рука вытянута вперед: смена положений рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой.

В процессе совершенствования техники плавания повышается точность, экономичность, эффективность движений, их устойчивость к сбивающим факторам. Структура и характер движений приводятся в соответствие с морфофункциональными особенностями юного пловца, с новым уровнем развития его силовых и скоростных способностей. Кроме того, в процессе совершенствования техники спортивного плавания у спортсменов вырабатывается индивидуальная манера плавания, выполнения старта, поворотов, закрепляется правильная двигательная установка - моторный «образ» оптимального варианта движений.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

Для обсуждения на практическом занятии предлагаются следующие вопросы:

1. Каковы основные средства и методы совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на груди?
2. Каковы основные средства и методы совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на спине?

Практическое занятие

Тема 5. Основы техники спортивных способов плавания (дельфин, брасс)

Цель: дать представление студентам о фазовой структуре техники плавания способом дельфин и брасс.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности.

ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы.

Брасс самый медленный способ плавания. И он очень удобен при плавании на открытых водоёмах, так как пловец может видеть перед собой значительную часть местности. Плавание брассом применяется при спасении утопающих.

Баттерфляй, или ещё называют дельфин - самый физически тяжёлый способ плавания.

Теоретическая часть.

Техника плавания брассом

Положение тела. Спортсмен лежит у поверхности воды, лицо опущено вниз, руки и ноги вытянуты. Наиболее горизонтальное положение тела - во время фазы скольжения плавания брассом. Во время вдоха угол атаки наибольший, также во время вдоха сильно падает скорость. В брассе весь цикл движений происходит в воде. Цикл состоит из одного гребка руками и одного толчка ногами, одного вдоха и выдоха. Движение руками тесно взаимосвязаны с дыханием, и задают темп и ритм плавания.

Дыхание. Вдох выполняется в начале гребка. Голова приподнимается над водой, а руки как бы опираются о воду, затем голова опускается в воду и после небольшой паузы начинается продолжительный выдох.

Движение рук при плавании брассом можно разделить на фазы: захват, подтягивание, выведение рук вперёд и скольжение. Руки начинают сгибаться в локтевых суставах, кисти развёрнуты вниз-в стороны. Руки как бы опираются о воду.

Захват. Гребок начинается с одновременного разведения рук в стороны. После того как руки окажутся шире плеч начинается захват.

Подтягивание. Руки по широкой траектории движутся вниз-внутрь, пока кисти не сомкнутся перед грудью. Во время подтягивания руки сгибаются в локтевых суставах до 90 градусов.

Выведение рук вперёд. В начале движения руки согнуты в локтевых суставах. кисти ладонями обращены друг к другу. По мере выведения рук вперёд ладони разворачиваются вовнутрь, руки выпрямляются в локтевых суставах и начинается следующая фаза. Как правило выведение рук вперёд осуществляется под водой, но некоторые спортсмены осуществляют выведение над водой.

Скольжение. Руки окончательно выпрямляются, пловец непродолжительно скользит вперёд по инерции и готовится вновь сделать следующий гребок.

Движения ногами при плавании брассом можно поделить на три фазы: подтягивание, отталкивание и скольжение.

Подтягивание: пловец сгибает ноги в тазобедренном и голеностопных суставах и разводит колени в стороны. Когда заканчивается подтягивание стопы разворачиваются в стороны для совершения отталкивания.

Отталкивание: производится за счёт энергичного разгибания ног в тазобедренных и коленных суставах. Во время отталкивания спортсмен как бы опирается о воду внутренней поверхностью голени, бедра и стопы. Голени и стопы совершают захлестывающее движение. Фаза отталкивания завершается выпрямлением ног и вытягиванием носков.

Скольжение: после отталкивания пловец скользит вперёд.

Общая согласованность движений в брассе должны обеспечить почти непрерывное продвижение пловца вперёд. Почему непрерывное? Да потому что в брассе во время цикла очень высокое колебание скорости: максимум в фазу отталкивания ногами и почти нулевая во время подготовительных движений руками и ногами.

Из и. п. скольжения руки начинают гребок, в конце которого ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, подтягиваются к ягодицам. После гребка кисти рук соединяются перед грудью, локти развёрнуты в стороны, а ноги, заняли и. п. для толчка. Далее одновременно с выпрямлением рук вперёд и опусканием лица в воду, ноги выполняют мощный хлыстообразный удар. Пловец скользит вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох выполняется во время гребка руками.

Техника плавания дельфин.

Общая характеристика способа. Волнообразное непрерывное движение тела – вот основа способа. Эти волнообразные движения способствуют эффективной работе ног, за счёт удара ногами пловец значительно продвигается вперед, а руки выполняют движение вперед как бы на подхвате. Руки и ноги выполняют одновременные симметричные движения. При плавании баттерфляем на один цикл приходится один гребок руками, пронос, вдох, выдох и два удара ногами.

Движения ног. Одновременные волнообразные движения, которые заканчиваются хлестом обеих ног вниз.

Движения рук. Выполняется одновременно гребок и пронос. Движения руками делятся на следующие фазы:

Вход рук в воду. Руки входят в воду на уровне ширины плеч, ладони обращены вниз, локти чуть выше кистей.

Захват. Руки движутся вперед – вниз и в стороны, немного сгибаясь в локтевых и лучезапястных суставах, захватывая воду.

Подтягивание. Кисти движутся внутрь –вниз и назад. Сгибание в локтевых суставах возрастает, кисти постепенно разворачиваются вовнутрь и оказываются близко друг к другу и близко к туловищу.

Отталкивание. Задача фазы - оттолкнуться от воды и как можно дальше продвинуть своё тело вперед. Руки постепенно выпрямляются и заканчивают фазу прямыми у бёдер.

Выход из воды. Руки выходят из воды в следующей последовательности: плечи, предплечья и затем кисти. Руки согнуты в локтевых суставах, а кисти обращены назад-вверх.

Пронос над водой. Осуществляется одновременно двумя руками через стороны. Ладони во время разворачиваются и к концу проноса обращены вниз. Осуществляется быстро, но при этом мышцы успевают отдохнуть и подготовиться к следующему силовому циклу.

Дыхание. В конце гребка, голова выходит из воды и начинается вдох. Далее голова опускается в воду и после паузы начинается выдох через рот и нос. Во время плавания баттерфляем обычно вдох и выдох выполняются на один полный цикл, но подготовленные спортсмены могут выполнять вдох через раз и больше, за счёт этого удаётся держать скорость плавания выше.

Общее согласование движений. За один гребок руками спортсмен выполняет два удара ногами. Первый удар выполняется во время погружения рук в воду, а второй во время окончания гребка руками и вдоха.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

Для обсуждения на практическом занятии предлагаются следующие вопросы:

1. Основные эволюционные этапы развития техники плавания брасс.
2. Основные эволюционные этапы развития техники плавания дельфин.
3. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом брасс.
4. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом дельфин.
5. Основы современной техники плавания способом брасс, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.

6. Основы современной техники плавания способом дельфин, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.

Практическое занятие

Тема: Совершенствование стартов и поворотов в плавании

Цель: овладение техникой стартов и поворотов в спортивных способах плавания.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности.

ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы.

Выполнение старта при плавании спортивными способами играет важное значение в преодолении дистанции. От того, насколько хорошо усвоена техника старта, в значительной степени зависит исход борьбы на соревнованиях, так как порой успех определяет разница в сотые доли секунды. Иногда преимущество, полученное на старте, невозможно отыграть по ходу дистанции, особенно на спринтерских дистанциях. Проигрыш на старте ставит пловца в невыгодное психологическое положение догоняющего.

Во время преодоления дистанции на соревнованиях пловец должен уметь эффективно делать повороты у стенки бассейна. Правильно выполненный поворот позволяет пловцу сократить время на преодоление дистанции, сэкономить силы и сохранить необходимый ритм и темп движений и дыхания. С преодолением поворотов пловец сталкивается и на обычных занятиях– тренировках.

Теоретическая часть.

Достаточно эффективный старт складывается из множества компонентов - внимательности, быстроты реакции, техники исполнения самого старта. Особые требования к этим компонентам предъявляются и в эстафетах, когда каждой команде приходится не только выполнять начальный старт, но и при передаче эстафеты.

В соответствии с правилами соревнований все старты делятся на 2 категории: старты с тумбочки (при плавании вольным стилем или кролем на груди, брассом и баттерфляем) и из воды (кролем на спине). Самому старту предшествуют определенные действия пловца, вызванные командой судьи–стартера и регламентированные правилами соревнований, итогом которых должно стать исходное положение для выполнения самого старта.

Техника старта с тумбочки. По предварительной команде судьи «Участникам занять места» (или звукового сигнала) спортсмены подходят к тумбочке и встают на ее задний край в ожидании следующей команды. После подготовительной команды «На старт» они становятся на передний край тумбочки и должны принять неподвижное исходное положение для старта. Неподвижное исходное положение позволяет поставить всех участников соревнований в относительно равные условия, а также фиксировать фальстарт (выполнение спортсменом старта раньше команды судьи). Выстрел (звуковой сигнал, команда «Марш») служат сигналом к началу стартовых действий. Между выстрелом и самими действиями проходит определенный промежуток времени, называемый временем стартовой реакции. В большинстве своем быстрота реакция у человека является врожденной и слабо поддается тренировке. Тем не менее, стартовая реакция является объектом целенаправленного совершенствования. Исходное положение пловца при старте должно быть таким, чтобы он мог с наименьшей затратой времени выполнить более эффективный стартовый прыжок. Существует несколько

распространенных вариантов исходных положений при старте с тумбочки. Выбор варианта исходного положения для старта обусловлен индивидуальными психофизиологическими особенностями спортсмена, а также видом соревновательной программы. А

Во всех случаях стопы устанавливаются на ширине тазобедренных суставов или ширине плеч, а пальцы ног находятся (или захватывают) передний край тумбочки. Степень сгибания в коленных суставах может быть различной. Угол между бедром и голенью колеблется в пределах 100–150°. Считается, что сгибание ног до угла 90° и меньше не увеличивает силу толчка и ведет к потере времени.

В исходном положении туловище наклонено вперед, центр тяжести пловца находится над передним краем тумбочки при устойчивом положении стоп. Угол между передней поверхностью бедер и туловищем колеблется от 10 до 60°. При традиционном варианте старта руки пловца, принявшего исходное положение на тумбочке, вытянуты для замаха вперед–вниз или отведены назад. Лицо обращено вниз или по направлению дистанции. При старте с захватом руки пловца захватывают край тумбочки спереди или с боков. Стопы ног при этом находятся на одной линии, захватывая пальцами передний край тумбочки, или одна стопа (толчковой ноги) захватывает пальцами передний край тумбочки, а другая располагается сзади. В этом положении колени пловца оказываются над пальцами ног (за исключением, когда одна нога стоит впереди другой), плечевой пояс и голова немного впереди. Голова опущена, дыхание задержано. Тяжесть перенесена на переднюю часть стоп (или одной стопы), пловец готов мгновенно начать стартовые действия.

Техника старта из воды. Старт из воды выполняется при плавании на спине. По предварительной команде (сигналу) спортсмены прыгают в воду и берутся руками за поручни тумбочки, стоя лицом к ней. В этом положении руки почти прямые, ноги согнуты и надежно упираются в стенку бассейна чуть ниже уровня воды, колени при этом остаются между руками.

По команде «На старт!» пловец сгибает руки, подтягивая тело немного к поручням, и занимает исходное положение. После выстрела (звукового сигнала или команды «Марш») спортсмен начинает выполнение старта. Исходное положение: Пловец согнутыми в локтях руками держится за поручни на ширине плеч хватом сверху (или сбоку) и внимательно ожидает сигнала. Плечевой пояс приподнят по возможности выше, голова опущена между руками. Тело согнуто в тазобедренных и коленных суставах, стопы на ширине таза и надежно упираются в стенку бассейна ниже уровня воды.

За поворотный участок дистанции принимается 7,5 м до и 7,5 м после поворотной стенки. Выполнение собственно поворота начинается с погружения головы под воду непосредственно перед стенкой бассейна или ее касания руками и продолжается до начала первого цикла обычных плавательных движений на поверхности воды после поворота. Выполнение поворота условно делят на фазы: - подплывание (подход) с касанием (или без касания); - вращение; - отталкивание; - скольжение; - выход на поверхность.

Повороты могут выполняться преимущественно в горизонтальной плоскости вокруг вертикальной оси и преимущественно в вертикальной плоскости вокруг горизонтальной оси. При выполнении поворота в горизонтальной плоскости пловец после вращения сохраняет положение тела, которое было до поворота. Повороты в горизонтальной плоскости значительно проще, но на их выполнение затрачивается больше времени. Повороты, выполняемые в вертикальной плоскости, обладают рядом преимуществ. Основное из них - возможность сгруппироваться и до минимума уменьшить момент инерции. Кроме того, во время выполнения этих поворотов используется энергия поступательного движения тела, а сопротивление воды может быть несколько уменьшено за счет движения некоторых частей тела над водой во время вращения.

Все повороты делятся на две большие группы: открытые и закрытые. Открытые повороты просты в исполнении и наиболее пригодны для обучения начинающих пловцов.

К особенностям открытого поворота также относится возможность спортсмена сделать вдох. Если же вдох делается до поворота, а вращение выполняется с задержкой дыхания и выдохом, то поворот называется закрытым.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

Для обсуждения на практическом занятии предлагаются следующие вопросы:

1. Общая фазовая структура движений при выполнении стартов и поворотов в различных стилях плавания.
2. Особенности выполнения старта и поворота при плавании кроль на груди.
3. Особенности выполнения старта и поворота при плавании кроль на спине.
4. Особенности выполнения старта и поворота при плавании дельфин.
5. Особенности выполнения старта и поворота при плавании брасс.

Практическое занятие

Тема: Основы прикладного плавания. Прикладные способы плавания

Цель: дать представление студентам об основах прикладных способов плавания (на боку, брасс на спине).

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности.

ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы.

Прикладное плавание - способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Теоретическая часть.

Прикладное плавание подразделяется на следующие основные виды: преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих. Способы прикладного плавания: брасс на спине, плавание на боку, спортивные способы (в первую очередь брасс) и различные комбинированные варианты.

Классификация способов прикладного плавания не является четко регламентированной как, например, в спортивном плавании, и поэтому носит весьма условный характер. То, какой способ передвижения в воде выберет пловец, зависит от ситуации и условий, в которых он окажется.

Наиболее характерными же и часто используемыми способами прикладного плавания по праву считаются брасс, брасс на спине, плавание на боку. Брасс получил широкое признание не только в спортивном плавании, но и в прикладном из-за своих особенностей. Технику способа брасс можно использовать в самых разнообразных ситуациях, возникающих в водной среде, свободно изменяя направление и скорость плавания. При плавании брассом сохраняется хорошая видимость, этим способом удобно подплыть к тонущему, оказать помощь ослабевшему в воде и транспортировать его к берегу. Применяя технику брасса, можно буксировать груз, плыть с каким-либо предметом в руках, особенно если нельзя погружать его в воду. В тех случаях, когда приходится снять с себя в воде одежду, удобнее всего это сделать, применяя брасс. Если понадобится нырнуть под воду, то человек, плавающий брассом, - практически готовый к действию ныряльщик. Ему не потребуются ласты - ведь движения в брассе - одна из разновидностей техники плавания под водой. Для ряда профессий, таких, как геологи, речники, моряки, подводники, спасатели, и многих других, требующих умения

действовать в водной среде, овладение плаванием брассом - необходимая составная часть профессионально-прикладной подготовки.

Остальные спортивные способы плавания также носят прикладной характер, хотя об этом часто почти не упоминается в описании самого прикладного плавания. Например, с помощью кроля на груди можно преодолевать значительные водные пространства (при условии, что пловец не отягощен грузом и его движения не стеснены одеждой). Для оказания помощи утопающему - быстрее добраться до пострадавшего. Кроль на спине и его отдельные элементы могут применяться при отдыхе и транспортировке. Движения баттерфляя (дельфина) туловищем и ногами используются при плавании под водой и нырянии, особенно когда пловец находится в ластах. Практически все отдельные элементы спортивных способов применяются в так называемых комбинированных способах, например, ноги-кроль, руки-брасс, кроль на груди без выноса рук.

Само спортивное плавание имеет большое прикладное значение. Любой пловец-разрядник после непродолжительных занятий без труда овладеет специальными навыками спасения утопающих, плаванию в одежде, на боку и т. д. Плавание на боку используется для транспортировки грузов, помощи пострадавшим на воде. Брасс на спине удобен для отдыха на воде, транспортировки пострадавшего и грузов.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

Для обсуждения на практическом занятии предлагаются следующие вопросы:

1. Общая характеристика прикладного плавания.
2. Классификация прикладного плавания.
3. Техника плавания способом на боку.
4. Техника плавания способом брасс на спине.

Практическое занятие

Тема: Техника ныряния и ее особенности. Техника погружения в воду

Цель: дать представление студентам о технике ныряния в длину и глубину и погружения в воду.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности.

ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы.

Ныряние - плавание под водой без поддерживающих средств и приспособлений. Ныряние часто отождествляют с погружением (и это зафиксировано во многих справочниках), однако термин «ныряние» больше подходит для активных действий пловца в воде в отличие, например, от погружения в водолазном костюме или погружения подводной лодки (батискафа).

Теоретическая часть.

Погружение основано на изменении плавучести (ее уменьшении) за счет удельного веса погружаемого объекта и опусканию на дно под действием силы тяжести.

Ныряние же предполагает некую мобильность действий. Недаром в свое время наиболее маневренные подводные лодки прозвали ныряльщиками. Упражнения по освоению с водой также содержат термин «погружение», причем преимущественно в статических вариантах.

Ныряние в длину- перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.

Ныряние в глубину - перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние. Причем с помощью плавательных движений это будет ныряние, а без них, скорее, все-таки погружение. Особенностью ныряния является задержка дыхания во время интенсивной физической нагрузки, когда в организм не поступает кислород, столь необходимый для работы мышц и, главное, мозга. При этом в зависимости от нагрузки потребление кислорода организмом увеличивается до 1,5–2 л/мин. Охлаждающее действие воды тоже способствует увеличению потребления кислорода, вызывая кислородную недостаточность.

В воде во время ныряния потребность сделать вдох некоторое время не ощущается. Это происходит до тех пор, пока парциальное давление углекислого газа в крови не достигнет величины, необходимой для возбуждения дыхательного центра. Но и в этом случае усилием воли можно подавить потребность сделать вдох и остаться под водой. При продолжительном воздействии углекислого газа на дыхательный центр его чувствительность понижается. Поэтому нестерпимая вначале потребность сделать вдох в дальнейшем притупляется. Появление потребности сделать вдох является для ныряльщика сигналом к всплытию на поверхность! Если же ныряльщик не всплывает, то по мере расхода запасов кислорода, содержащегося в воздухе легких, начинают развиваться явления кислородного голодания, которые быстротечны и заканчиваются неожиданной потерей сознания.

Кислородное голодание - наиболее частая причина гибели при нырянии. Длительность произвольной задержки дыхания у взрослого здорового человека в состоянии покоя в среднем составляет 40–55 секунд. Профессионалы-ныряльщики могут задерживать дыхание на 3–4 минуты и более. Техника ныряния складывается из нескольких самостоятельных компонентов выполнения специальных приемов до и после ныряния, техники ныряния и погружения в воду, изменения глубины и направления движения, а также способов передвижения под водой. Приемы, облегчающие задержку дыхания. Специальные приемы до и после ныряния обеспечивают и облегчают длительную задержку дыхания. Перед нырянием или погружением в воду в течение примерно 1 мин нужно проделать гипервентиляцию легких-выполнить несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов. Это способствует выделению из организма углекислоты и тем самым ограничивает ее излишнее накопление в крови во время мышечной работы под водой при задержке дыхания. Непосредственно перед стартом ныряющий выполняет не слишком глубокий вдох. Продвигаясь под водой, пловец через некоторое время после задержки дыхания начинает испытывать желание сделать вдох.

Для того чтобы облегчить это состояние, следует выполнить при закрытой ротовой полости два-три глотательных движения и сразу после этого небольшой выдох. Эти действия уменьшают внутрилегочное давление и выводят излишки углекислоты из организма.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

Для обсуждения на практическом занятии предлагаются следующие вопросы:

1. В чем заключается техника ныряния в длину и глубину?

Практическое занятие

Тема: Плавание в экстремальных условиях. Спасание тонущих на воде и оказание им первой помощи

Цель: дать представление студентам о практических навыках выживания в экстремальных условиях при нахождении в воде и подготовки при спасании утопающего и провалившегося под лёд.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности.

ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы.

плавание в экстремальных условиях и оказание помощи при утоплении; - причины несчастных случаев на воде; - особенности поведения человека, попавшего в экстремальную ситуацию на воде; - действия при спасении человека, провалившегося под лёд; - о продолжительности безопасного пребывания человека в воде; - спасание тонущих на воде и оказание им доврачебной помощи: подплывание к тонущему, освобождение от захватов тонущего, способы транспортировки, определение вида утопления, искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Спасательные средства, способы их применения; - основные понятия о технике и мерах безопасности при нырянии на глубину, в длину, с возвышения; - гипервентиляция легких, задержка дыхания; - признаки способов утопления.

Теоретическая часть.

Как правило, в местах массового купания созданы специальные станции. Время их работы и количество обслуживающего персонала определяется их назначением в данном месте. В зависимости от этого для несения спасательной службы им придаются быстроходные катера, шлюпки, машины, водолазное снаряжение, средства связи и наблюдения, спасательный инвентарь, санитарное и хозяйственное имущество.

В состав обслуживающего персонала входят водолазы спасатели, рулевые-мотористы, матросы, связист и медицинские работники. На водоемах большой протяженности каждая спасательная станция или пост имеют свою зону обслуживания.

В случаях, когда по какой-то причине профессиональные спасатели не могут вовремя прибыть на место происшествия, необходимо умело использовать имеющийся спасательный инвентарь или подручные средства.

местах массового купания вдоль берега через каждые 25 м и не далее 3 м от воды устанавливаются щиты или столбы, на которых и размещается спасательный инвентарь.

К спасательному инвентарю относятся спасательные круги, шары Суслова, конец Александрова, багры и «кошки». Спасательные круги изготавливаются из пробки, пенопласта и других материалов, обтягиваются материей и окрашиваются в яркий цвет. Диаметр круга — 60–80 см, вес 5–7 кг. По наружному краю круга крепится веревка. Чтобы как можно дальше бросить круг, необходимо взяться за веревку и энергичным маховым движением послать его тонущему. Последний, в одном случае, продевает одну руку в круг и ставит его в вертикальное положение, в другом — продевает обе руки и голову и опирается на него грудью. В таком положении пострадавшему легче ожидать помощи относительно длительное время или самостоятельно передвигаться, чтобы выбраться из воды (рис. 44). Шары Суслова изготавливаются из пробки или пенопласта и окрашиваются в яркий цвет. Оба шара соединены между собой веревкой длиной 50–60 см. Вес каждого шара составляет 2,5 кг, диаметр - 21–25 см. К середине веревки, соединяющей шары, привязывается длинный прочный шнур для подтягивания

пострадавшего к берегу. Чтобы бросить шары тонущему, надо взяться за середину веревки, соединяющей шары, и маховым или круговым движением снизу вверх бросить их пострадавшему.

Конец Александра – прочная тонкая веревка длиной около 40 м с петлей, двумя поплавками и грузом на одном конце и небольшой петлей на другом. Удерживая малую петлю в одной руке (половину конца можно положить на землю), надо взять в другую руку вторую половину конца (с грузом и поплавками) и энергичным круговым движением бросить тонущему. В рабочем положении конец Александра должен быть сложен большими петлями. Применяется в тех случаях, когда невозможно использовать тяжелый спасательный круг или шары Суслова.

Для отыскания и извлечения из воды утонувших или вещей применяются багры и «кошки».

Нередки случаи безотлагательной помощи и невозможности по различным причинам использовать специальный спасательный инвентарь. Можно использовать плавательные круги, надувные матрацы и др. Если человек, находящийся в воде, устал или испугался глубины, и для оказания ему помощи нельзя применить спасательный инвентарь или другие подручные средства, то надо подплыть к такому человеку и постараться убедить его в том, что опасность ему не угрожает и что ему помогут добраться до берега.

Паника на воде – основная причина утоплений даже на спокойном водоеме и в тихую погоду. Для этого уставший опирается одной рукой на плечо спасателя или обеими руками на плечи спасателя со стороны спины. Если рядом окажется несколько человек, хорошо умеющих плавать, то тогда 2 человека располагаются рядом с уставшим и плывут брассом, а последний опирается руками на их плечи.

Спасение утопающего можно условно разбить на несколько следующих этапов: вход в воду, подплывание к тонущему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу и оказание первой помощи на берегу.

Потерпевшие, нуждающиеся в медицинской помощи, подразделяются на 2 категории.

К первой относят людей, извлеченных с поверхности воды и своевременно доставленных на берег. Если пострадавший находится в сознании, то его переодевают в сухую одежду. В случае обморочного состояния, чувства головокружения рекомендуется периодически давать нюхать тампон, смоченный нашатырным спиртом. Если потерпевший не приходит в сознание, то необходимо приступить к искусственному дыханию, сопровождая его непрямым массажем сердца, который выполняется следующим образом. Со стороны груди на область сердца пострадавшего оказывающий помощь накладывает ладонь и кончиками пальцев, не отрывая ладонь от груди, выполняет ритмичные толчкообразные движения с частотой до 60–70 раз в минуту. Когда потерпевший придет в сознание, ему дают горячий чай или кофе, и он некоторое время отдыхает.

Вторая категория – лица, утонувшие или извлеченные из-под воды или со дна водоема. Помощь им надо оказывать в два этапа, не теряя времени.

Первый этап – подготовка к выполнению искусственного дыхания. Вытащив пострадавшего из воды, надо освободить полость рта, носа и верхних дыхательных путей от ила, песка и воды. Рот открывают специальным медицинским приспособлением или пальцами, обернутыми чистой мягкой тканью. Можно воспользоваться и твердым плоским предметом (ручка ложки, дощечка, расческа и др.), также обернутым мягкой чистой тканью. При этом одной рукой надо осторожно вставить предмет между коренными зубами пострадавшего, а другой нажать вниз на подбородок. При необходимости следует энергично массировать челюстные мышцы. Чтобы рот оставался открытым, между коренными зубами вставляют небольшую пробку, плотный ватный тампон и др. Затем быстро очищают рот от воды, песка или ила. Далее оказывающий

помощь становится на одно колено, приподнимает пострадавшего и укладывает его животом на бедро согнутой ноги так, чтобы голова была ниже таза. Надавливая между лопатками и энергично поглаживая спину по направлению к голове, удаляют воду из желудка и верхних дыхательных путей. Затем повторно осматривают ротовую полость, удаляют слизь и вынимают приспособление для роторасширения. Специальным приспособлением (языкодержатель) язык пострадавшего вытягивают наружу и закрепляют во избежание его западения и удушья. Язык можно закрепить также бинтом, галстуком, платком и др.

Второй этап - выполнение искусственного дыхания. К искусственному дыханию приступают сразу же после очищения ротовой полости и удаления воды

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

Для обсуждения на практическом занятии предлагаются следующие вопросы:

1. Особенности поведения человека, попавшего в экстремальную ситуацию на воде.
2. Действия при спасении человека, провалившегося под лёд.
3. Плавание в воде, покрытой горящим веществом.
4. Плавание в одежде и раздевание в воде.

Практическое занятие

Тема: Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях

Цель: дать представление студентам об организации работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности.

ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы.

Наиболее благоприятные условия для массового обучения плаванию для детей и использованию его оздоровительного эффекта могут быть созданы в образовательных учреждениях различного профиля и уровня.

Теоретическая часть.

Организация занятий по плаванию включает:

- проверку и подготовку мест занятий;
- обеспечение требований безопасности занимающихся;
- подготовку обучаемых к занятиям плаванием;
- подготовку тренера (учителя, преподавателя) к проведению занятия (урока).

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповой урок. Он делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная - в воде. Подготовительная часть урока (продолжительностью 5–10 минут) включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение комплекса общеразвивающих, подготовительных и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть урока (25–30 минут) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. Заключительная часть урока (2–5 минут) строится таким

образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

После выхода из воды дети должны тщательно вытереться полотенцем. Инструктор обязан так организовать занятия в воде, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и двигаться, тем больший смысл имеет само занятие, а системность и направленность заданий будет способствовать решению поставленных задач.

Детские спортивные школы организуются в системе министерств образования, при спортивных обществах, различных организациях и ведомствах, имеющих зимние или открытые плавательные бассейны стандартных размеров.

По своему характеру, направленности, преемственности и финансированию детские спортивные школы (ДСШ) могут именоваться ДЮСШ (детско-юношеские спортивные школы), СДЮШОР (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) и др. Они могут работать совместно или входить в состав ШВСМ (школы высшего спортивного мастерства), ЦОР и ЦОП (центров олимпийского резерва и центров олимпийской подготовки) и т. д. Основная же задача всех детских спортивных школ - готовить спортсменов, проводить селекцию и отбор для их дальнейшей высококвалифицированной подготовки.

Однако ДСШ решает и множество других задач: воспитательных, образовательных, прикладных, оздоровительных. Причем, учитывая нехватку бассейнов при общеобразовательных школах, именно ДСШ решают задачу массового обучения детей плаванию. Большинство детей, может, и не став спортсменами, даже на начальном этапе научились в них плавать, а их организм получил тот оздоровительный эффект, который необходим в их возрасте.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

Для обсуждения на практическом занятии предлагаются следующие вопросы:

1. Урок – основная форма проведения занятий по плаванию
2. Организация работы по плаванию в дошкольных учреждениях.
3. Организация работы по плаванию с детьми в школе.
4. Занятия плаванием в высших учебных заведениях.
5. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах
6. Виды учета на занятиях по плаванию
7. Формы контроля на занятиях по плаванию

Практическое занятие

Тема: Средства и методы обучения плаванию

Цель: дать представление студентам об основных средствах и методах обучения плаванию.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимся в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций.

Формируемые компетенции: ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности.

ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

Актуальность темы.

Методы обучения - теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы учителя (преподавателя, тренера), применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

Теоретическая часть.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов: - словесные; - наглядные; - практические.

К средствам обучения и совершенствования в плавании относят: физические упражнения, естественные природные факторы (вода, солнце, воздух), тренажеры, специальные приспособления (лопатки, доски и т. д.), визуальные средства контроля, наглядные пособия и др.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Общеразвивающие упражнения выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные - как на суше, так и в воде.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, на местности, элементы художественной гимнастики (для девушек) и др.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

- а) имитационные упражнения;
- б) упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи учебно-тренировочного процесса. Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде. Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К таким упражнениям относят:- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)

- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);

- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.). Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь).

К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплытие и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды. Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят:

- хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами;
- выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.);
- движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки» - гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);
- движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону).

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ:

Для обсуждения на практическом занятии предлагаются следующие вопросы:

1. Словесные методы при обучении плаванию.
2. Наглядные методы при обучении плаванию.
3. Практические методы при обучении плаванию.
4. Общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения
5. Подготовительные упражнения для освоения с водой
6. Прыжки в воду
7. Подвижные игры в воде
8. Упражнения для обучения технике спортивных способов плавания

Список литературы:

Основная:

1. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. - Плавание. Кроль на груди, 2025-09-07. - Электрон. дан. (1 файл). - Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2020. - 86 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7782-4123-7, экземпляров неограничено
2. Карась, Т.Ю. Оздоровительное плавание Электронный ресурс: Учебное пособие для СПО/Т.Ю. Карась. - Саратов: Профобразование, 2019. - 52 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5- 4488-0321-5, экземпляров неограничено
3. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие / М.В. Степанова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Оренбургский государственный университет. - 2-е. изд., доп. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. - 137 с. : табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 132. - ISBN 978-5-7410-1745-6, экземпляров неограничено

Дополнительная:

1. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс : учебно- методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания

2. Гумеров, Р.А. Теория и методика обучения плаванию
Электронный ресурс : учебное пособие / Р.А. Гумеров. - Набережные Челны :
Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. - 64 с. -
Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров не ограничено

Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/window/library?p rid=28430> - Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие;
2. <http://window.edu.ru/window/library?p rid=19529> - Степанова М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов: методическое пособие;
3. <http://window.edu.ru/window/library?p rid=28612> - Жданкина Е.Ф. Игры и развлечения на воде;
4. <http://window.edu.ru/window/library?p rid=25514> - Пудов А.В.
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание»

План-график выполнения СРС

Контрольные точки и виды отчетности по ним

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Варианты решения заданий

Методические указания к самостоятельно контролируемой работе

Методические указания по подготовке к экзамену

Список рекомендуемой литературы

ВВЕДЕНИЕ

Цель и задачи освоения дисциплины. Целью освоения дисциплины является овладение техникой спортивного плавания, ознакомление с методикой начального обучения и спортивной тренировки, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической, организационной работы, в том числе оздоровительной и массовой работы по плаванию.

Методические рекомендации содержат материал самостоятельных занятий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

В издании раскрывается порядок, логика и специфика изучения тем учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание», описаны задания с целью распространения наиболее эффективных, рациональных вариантов, образцов действий применительно к освоению методики плавания и организации соревнований по плаванию.

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» входит изучается в 1 и 2 семестрах.

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
О П К - 2 Спортивный отбор Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ИД-1 Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.	Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки в плавании.
	ИД-2 Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора в избранном виде спорта.	Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора в плавании.
	ИД-3 Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта.	Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой изучаемого стиля в плавании.
ОПК-4 Обучение и развитие	ИД-1 Демонстрирует знания о средствах и методах различных видов спортивной подготовки к	Демонстрирует знания о средствах и методах различных видов

Способен проводить тренировочные занятия различной направленности	соревнованиям в избранном виде спорта. ИД-2 Использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач. ИД-3 Организует участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта..	спортивной подготовки к соревнованиям по плаванию Использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач. Организует участие спортсменов в соревнованиях по плаванию.
ОПК – 13 Организационно-методическое обеспечение Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ИД-1 Демонстрирует знание правил соревнований в избранном виде спорта; ИД-2 Организует и проводит соревнования в избранном виде спорта; ИД-3 Демонстрирует умение судейства соревнований в избранном виде спорта.	Демонстрирует знание правил соревнований по плаванию и умение вести протоколы соревнований; Организует и проводит соревнования по плаванию с учетом возрастных особенностей; Демонстрирует умение судейства соревнований по плаванию с учетом возрастных особенностей занимающихся.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ПЛАВАНИЕ»

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- ~ уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- ~ четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- ~ поиск необходимой учебной и научной информации;
- ~ освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- ~ использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- ~ выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- ~ представление, обоснование и защита полученного решения;
- ~ проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- ~ работа с понятийным аппаратом;
- ~ поисковая работа с различными источниками;
- ~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- ~ подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- ~ освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- ~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- ~ самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- ~ выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению докладов.

Технологическая карта самостоятельной работы обучающихся

Коды реализуемы х копетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельно й работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
				СРС	Контактная работа с преподавател ем	Всего
1 семестр						
ОПК-13 ОПК-2 ОПК-4	Сдача контрольных нормативов	практическое умение	Контрольные нормативы	16,15	0,85	17
ОПК-13 ОПК-2 ОПК-4	Самостоятельно е изучение литературы	конспект	Собеседовани е	9,5	0,5	10
Итого за 1 семестр				25,65	1,35	27
ОПК-13 ОПК-2 ОПК-4	Сдача контрольных нормативов	практическое умение	Контрольные нормативы	9,5	0,5	10
ОПК-13	Самостоятельно	конспект	Собеседовани	7,6	0,4	8

ОПК-2 ОПК-4	е изучение литературы		е			
Итого за 2 семестр				17,1	0,9	18
Итого за 1,2 семестр				42,75	2,25	45

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
1 семестр			
1	Практическое занятие 10	10	27
2	Практическое занятие 16	16	28
	Итого за 1 семестр:		55
1	Практическое занятие 10	10	27
2	Практическое занятие 16	16	28
	Итого за 2 семестр:		55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

<i>Уровень выполнения контрольного задания</i>	<i>Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)</i>
<i>Отличный</i>	<i>100</i>
<i>Хороший</i>	<i>80</i>
<i>Удовлетворительный</i>	<i>60</i>
<i>Неудовлетворительный</i>	<i>0</i>

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме **зачета или зачета с оценкой**

Процедура зачета (зачета с оценкой) как отдельное контрольное мероприятие не

проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных точек, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет (Sзач) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ($R_{\text{сем}}$)	Количество баллов за зачет ($S_{\text{зач}}$)
$50 \leq R_{\text{сем}} \leq 60$	40
$39 \leq R_{\text{сем}} < 50$	35
$33 \leq R_{\text{сем}} < 39$	27
$R_{\text{сем}} < 33$	0

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Лекционные занятия, проводимые в интерактивной форме, предполагают совместное обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам науки. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе лекции участвовать в коллективном анализе различных подходов, в формулировании дефиниций и в научном обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к лекционным занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение специальной терминологии, предложенной к разделу через критическую работу с литературой и научными текстами. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попробуйте найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Доклад по теме круглого стола предоставляется студентом в печатном виде. После занятия доклады сдаются преподавателю.

Защита докладов производится в устной форме. Обязательным условием успешной защиты является способность студента дать необходимые пояснения к собранным материалам, а также исчерпывающие ответы на поставленные в ходе изложения доклада вопросы.

- доклад – письменное краткое изложение статьи, книги или нескольких научных

работ, научного труда, литературы по общей тематике; подразумевает раскрытие сущности исследуемого вопроса, включающее обращение к различным точкам зрения на вопрос, а также изложение собственных взглядов на него; должен иметь титульный лист, ссылочный аппарат и список использованных источников и литературы, оформленные в соответствии с требованиями стандарта;

- конспектирование и анализ научно-методических работ по теме – сочетает письменную и устную формы деятельности студента; предполагает умения и навыки выделения смысловых центров текста; логически правильного изложения; краткой передачи сути материала.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНО КОНТРОЛИРУЕМОЙ РАБОТЕ

Тема 1. Основы обучения плаванию

Цель: дать представление студентам об общеразвивающих, специальных и имитационных упражнениях на суше; упражнениях в воде с неподвижной опорой.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. *Собеседование.*

Задания для самостоятельной работы студентов.

1. Классификация плавания
2. Плавание как учебная и научная дисциплина.

Тема 2. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди

Цель: дать представление студентам о фазовой структуре техники плавания способом кроль на груди.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. *Собеседование.*

Задания для самостоятельной работы студентов.

1. Основные эволюционные этапы развития техники плавания кроль на груди.
2. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом кроль на груди
3. Основы современной техники плавания способом кроль на груди, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.

Тема 3. Основы техники спортивного способа плавания кроль на спине

Цель: дать представление студентам о фазовой структуре техники плавания способом кроль на спине.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. *Собеседование.*

Задания для самостоятельной работы студентов.

1. Основные эволюционные этапы развития техники плавания кроль на спине.
2. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом кроль на спине
3. Основы современной техники плавания способом кроль на спине, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.

Тема 4. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине

Цель: дать представление студентам о средствах и методах совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на груди и кроль на спине.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. *Собеседование.*

Задания для самостоятельной работы студентов.

1. Каковы основные средства и методы совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на груди?
2. Каковы основные средства и методы совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на спине?

Тема 5. Основы техники спортивных способов плавания (дельфин, брасс)

Цель: дать представление студентам о фазовой структуре техники плавания способом дельфин и брасс.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. *Собеседование.*

Задания для самостоятельной работы студентов.

1. Основные эволюционные этапы развития техники плавания брасс.
2. Основные эволюционные этапы развития техники плавания дельфин.
3. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом брасс.
4. Основные понятия о фазовой структуре современной техники плавания способом дельфин.
5. Основы современной техники плавания способом брасс, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.
6. Основы современной техники плавания способом дельфин, а именно: положение тела, движения ногами и руками, дыхание, согласование движений.

Тема 6. Совершенствование стартов и поворотов в плавании

Цель: овладение техникой стартов и поворотов в спортивных способах плавания.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. *Собеседование.*

Задания для самостоятельной работы студентов.

1. Общая фазовая структура движений при выполнении стартов и поворотов в различных стилях плавания.
2. Особенности выполнения старта и поворота при плавании кроль на груди.
3. Особенности выполнения старта и поворота при плавании кроль на спине.
4. Особенности выполнения старта и поворота при плавании дельфин.
5. Особенности выполнения старта и поворота при плавании брасс.

Тема 7. Основы прикладного плавания. Прикладные способы плавания

Цель: дать представление студентам об основах прикладных способов плавания (на боку, брасс на спине).

Форма контроля самостоятельной работы студентов. *Собеседование.*

Задания для самостоятельной работы студентов.

1. Общая характеристика прикладного плавания.
2. Классификация прикладного плавания.
3. Техника плавания способом на боку.
4. Техника плавания способом брасс на спине.

Тема 8. Техника ныряния и ее особенности. Техника погружения в воду

Цель: дать представление студентам о технике ныряния в длину и глубину и погружения в воду.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. *Собеседование.*

Задания для самостоятельной работы студентов.

1. В чем заключается техника ныряния в длину и глубину?

Тема 9. Плавание в экстремальных условиях. Спасение тонущих на воде и оказание им первой помощи

Цель: дать представление студентам о практических навыках выживания в экстремальных условиях при нахождении в воде и подготовки при спасении утопающего и провалившегося под лёд.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. *Собеседование.*

Задания для самостоятельной работы студентов.

1. Особенности поведения человека, попавшего в экстремальную ситуацию на воде.
2. Действия при спасении человека, провалившегося под лёд.
3. Плавание в воде, покрытой горящим веществом.
4. Плавание в одежде и раздевание в воде.

Тема 10. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях

Цель: дать представление студентам об организации работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. *Собеседование.*

Задания для самостоятельной работы студентов.

1. Урок – основная форма проведения занятий по плаванию
2. Организация работы по плаванию в дошкольных учреждениях.
3. Организация работы по плаванию с детьми в школе.
4. Занятия плаванием в высших учебных заведениях.
5. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах
6. Виды учета на занятиях по плаванию
7. Формы контроля на занятиях по плаванию

Тема 11. Средства и методы обучения плаванию

Цель: дать представление студентам об основных средствах и методах обучения плаванию.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. *Собеседование.*

Задания для самостоятельной работы студентов.

1. Словесные методы при обучении плаванию.
2. Наглядные методы при обучении плаванию.
3. Практические методы при обучении плаванию.
4. Общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения
5. Подготовительные упражнения для освоения с водой
6. Прыжки в воду
7. Подвижные игры в воде
8. Упражнения для обучения технике спортивных способов плавания

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной контролируемой работы студентов

1. История развития плавания в России и за рубежом.
2. История развития плавательных видов спорта в Ставропольском крае.
3. Эволюция техники спортивных способов плавания и её влияние на изменение правил соревнований.
4. О благотворном воздействии водной среды на организм человека.
5. Плавание в экстремальных условиях.

6. Составление проекта по подготовке и оборудованию мест для занятий плаванием в условиях бассейна, открытого водоёма.
7. Об основных причинах несчастных случаев на воде.
8. Организация и особенности проведения занятий по плаванию в общеобразовательной школе.
9. Составление конспекта уроков по плаванию (подготовительной части, основной, заключительной).
10. Составление комплексов упражнений для обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания (с учётом возраста).
11. Выявление ошибок и недостатков в технике плавания и планирование путей по их устранению.
12. Организация и подбор игр на воде с целью обучения и совершенствования элементов техники плавания (с учётом возраста занимающихся).
13. Составление картотеки упражнений для совершенствования техники стартов и поворотов в плавании различными стилями (к/г, к/с, брасс, дельфин).
14. Составление плана-сценария «Нептун».
15. Планирование начальной тренировки по плаванию в различных возрастных группах. Содержание начальной тренировки, методы построения тренировочных занятий, изменения работоспособности в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки в зависимости от тренированности и возраста занимающихся.
16. Основы правил соревнований по плаванию.

Для подготовки к практическим занятиям студенту предлагается выполнить следующие виды работы: написание конспекта и практическое выполнение индивидуальных творческих заданий, практическое выполнение контрольных нормативов, подготовка к собеседованию.

Процедура проведения собеседования включает в себя: вопросы для определения уровня освоения знаний по предложенным темам. Предлагаемые студенту вопросы позволяют проверить компонент компетенции: знать основы техники и методику обучения спортивного и прикладного плавания. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить ответы на вопросы в письменной форме. При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования любыми справочными материалами, снарядами и оборудованием. При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор.

Методические рекомендации к выполнению творческих заданий. Индивидуальные творческие задания позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции:

- умеет совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе учебно-тренировочных занятий, демонстрировать технику плавания различными спортивными и прикладными способами плавания, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

- владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить конспект задания в письменной форме. При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор. Качество практической защиты проекта. Индивидуальный показ изучаемых заданий.

Цель творческих заданий:

- помочь студентам систематизировать, закрепить и углубить знания теоретического характера;

научить приемам решения практических задач, способствовать овладению навыками и умениями выполнения расчетов;

графических и других видов заданий; научить их работать с книгой, документацией и схемами, пользоваться справочной и научной литературой, ГОСТами;

формировать умение учиться самостоятельно, овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля.

Выполнение творческих заданий позволяет повысить уровень самостоятельности, активизировать познавательную деятельность, стимулировать творческий подход при решении профессиональных задач.

Перечень и содержание творческих заданий представлены в фонде оценочных средств. Студенты в процессе самостоятельной работы могут готовиться к выполнению творческих заданий.

Для самостоятельной работы необходимо подготовить представленные творческие задания по темам дисциплины.

Выполнение контрольных нормативов по освоению техники плавания различными стилями, плавания под водой, ныряния на глубину, оказания помощи пострадавшему на воде и т.д. позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции:

- умеет совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе учебно-тренировочных занятий, демонстрировать технику плавания различными стилями, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

- владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить практическое умение и навык демонстрации упражнений, плавательной направленности школьной программы по физкультуре. При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования снарядами и оборудованием установленными Правилами соревнований. При проверке задания, оценивается техника выполнения плавательных движений, в соответствии с критериями оценки (см. раздел «Фонд оценочных средств»).

На практических занятиях осваивается и совершенствуется техника и методика обучения плаванию; изучаются комплексы различных упражнений, направленных на развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, физических качеств; занимаются судейской практикой; углубляются, закрепляются и совершенствуются знания, полученные на лекционных занятиях; осуществляется контроль за выполнением самостоятельной работой студентов; формируются профессионально-педагогические навыки проведения отдельных общеразвивающих и специальных упражнений, частей урока или учебно-тренировочного занятия и, наконец, учебно-тренировочного занятия в целом; разработки учебной документации (конспекта, положения о соревнованиях); анализа проведения занятий своих товарищей; методики проведения тестирования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры.

Экзамен является неотъемлемой частью учебного процесса и предназначен для проверки закрепления знаний студентов, полученных на лекционных занятиях и самостоятельно.

Экзамен предусмотрен в устной форме по билетам.

Требования к ответу студента:

- раскрытие вопроса как проблемы;
- владение понятийным аппаратом;
- анализ основных направлений в научной и научно-практической деятельности по проблеме;
- авторская позиция;
- знание, понимание и анализ первоисточников;
- структурированность ответа в исторической и проблемной логике;
- установка междисциплинарных связей;
- прикладная и практическая значимость;
- лаконичность, четкость речи;
- соблюдение регламента.

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются два вопроса:

- первый вопрос отражает знаниевый компонент содержания учебного материала дисциплины «Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях»;
- второй вопрос направлен на отражение состава компетенции: уметь, владеть.

Курсивом выделены вопросы повышенного уровня сформированности компетенций.

Для подготовки по билету отводится 20 минут.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования справочными таблицами.

Вопросы к экзамену

по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание»

Базовый уровень

Тема 1.

1. Основные правила соревнований по плаванию.
2. Обязанности главного судьи.
3. Правила прохождения дистанций.
4. Организация и проведение соревнований по спортивному плаванию.
5. Организация и проведение соревнований по прикладному плаванию

Тема 2,4

1. Положение тела и общая характеристика способа кроль на груди
2. Дыхание при плавании способом кроль на груди.
3. Движения ног при плавании способом кроль на груди.
4. Движения рук при плавании способом кроль на груди.

Тема 3,4

1. Положение тела и общая характеристика способа кроль на спине.
2. Движения ног при плавании способом кроль на спине
3. Движения рук при плавании способом кроль на спине
4. Влияние анатомических особенностей строения тела на эффективность плавания.

Тема 5.

1. Дыхание при плавании способом брасс.
2. Движения ног при плавании способом брасс.
3. Движения рук при плавании способом брасс.
4. Дыхание при плавании способом дельфин
5. Движения рук при плавании способом дельфин.
6. Движения ног при плавании способом дельфин.

Тема 6.

1. Техника ныряния в длину и глубину.
2. Способы передвижения под водой.
3. Техника плавания способом на боку.

4. Техника плавания способом брасс на спине.

Тема 7. 8

1. Техника выполнения старта с тумбочки
2. Техника выполнения старта из воды
3. Сравните положение тела в воде различных способов плавания.
4. Опишите технику движений рук при плавании баттерфляем, брассом.
5. Чем отличается прикладное плавание от спортивного.

Тема 9.

1. Спасательный инвентарь
2. Способы освобождения от захватов
3. Способы транспортировки тонущего

Тема 10.

1. Основные задачи при обучении плаванию.
2. Принципы обучению плаванию
3. Словесные методы при обучении плаванию
4. Наглядные методы при обучении плаванию
5. Практические методы при обучении плаванию.
6. Общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения

Тема 11.

1. Основная форма проведения занятий по плаванию.
2. Особенности организации работы по плаванию в дошкольных учреждениях
3. Особенности организации работы по плаванию с детьми в школе.
4. Физические свойства воды.
5. Силы, действующие при статическом и динамическом плавании.
6. Понятие плавучести
7. Формы двигательной активности в плавании.
8. Купание и плавание в естественных водоемах.
9. Правила безопасности при занятиях плаванием.

Повышенный уровень

Тема 1.

1. Обязанности стартера.
2. Обязанности хронометриста.
3. Обязанности судьи на финише, судьи на повороте и технического судьи.
4. Инвентарь для проведения соревнований по спортивному плаванию.
5. Инвентарь для проведения соревнований по прикладному плаванию.и

Тема 2.3.4.5.6

1. Техника выполнения поворотов при плавании кролем на груди.
2. Техника выполнения поворотов при плавании кролем на спине.
3. Назовите основные положения пловца при выполнении старта с тумбочки и из воды.
4. Опишите технику стартов и поворотов.
5. Упражнения для обучения технике спортивных способов плавания.
6. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
7. Общая координация движений способом брасс.
8. Общая координация движений способом кроль на спине.
9. Общая координация движений способом кроль на груди.
10. Общая координация движений способом дельфин
11. Опишите технику существующих способов прикладного плавания.
12. Траектория и ориентация рабочих звеньев пловца во время гребка.
13. Фазовая структура движений и граничные позы пловца

Тема 7.

1. Опишите технику существующих способов прикладного плавания.

2. Техника плавания брассом на спине.
3. Техника плавания кролем на груди без выноса рук.

Тема 8.

1. Приемы, облегчающие задержку дыхания.
2. Приемы, облегчающие погружение в воду.

Тема 9.

1. Оказание первой помощи на берегу.
2. Способ Сильвестра-Броша.
3. Способ Шефера.
4. Способ Каллистова.

Тема 10.

1. Анатомические и физиологические основы плавания.
2. Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания.
3. Влияние плавания на организм человека.

Тема 11.

1. Особенности организации занятий плаванием в высших учебных заведениях.
2. Учебные занятия - обязательные и факультативные.
3. Самостоятельные занятия во внеучебное время или в секциях студенческого спортклуба.

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. - Плавание. Кроль на груди, 2025-09-07. - Электрон. дан. (1 файл). - Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2020. - 86 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7782-4123-7, экземпляров неограничено
2. Карась, Т.Ю. Оздоровительное плавание Электронный ресурс: Учебное пособие для СПО/Т.Ю. Карась. - Саратов: Профобразование, 2019. - 52 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5- 4488-0321-5, экземпляров неограничено
3. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие / М.В. Степанова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Оренбургский государственный университет. - 2-е. изд., доп. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. - 137 с. : табл., ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 132. - ISBN 978-5-7410-1745-6, экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

1. Махов, С.Ю. Плавание Электронный ресурс : учебно- методическое пособие / ред. С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров не ограничено.
2. Гумеров, Р.А. Теория и методика обучения плаванию
3. Электронный ресурс : учебное пособие / Р.А. Гумеров. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. - 64 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров не ограничено
4. Переверзева, И.В. Оздоровительное плавание в вузе Электронный ресурс : учебно-методическое пособие / О.В. Арбузова / А.И. Ушников / И.В. Переверзева. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-86045-784-3, экземпляров неограничено

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=28430 - Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие;
2. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=19529 - Степанова М.В. Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вузов: методическое пособие;
3. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=28612 - Жданкина Е.Ф. Игры и развлечения на воде;
4. http://window.edu.ru/window/library?p_rid=25514 - Пудов А.В.
5. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрено