

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Монахова Елена Геннадьевна

Теория и методика обучения плаванию

*Методические указания по изучению дисциплины по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
профиль «Физическая культура и Дополнительное образование
(спортивная подготовка)»*

Новокузнецк

2020

Монахова Е.Г.

Теория и методика обучения плаванию: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)»/Е.Г.Монахова. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 13 с. - Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС
протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой

Артемьев А.А.



Е.Г.Монахова, 2020

Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1.Цель и задача дисциплины	4
2.Разделы дисциплины.....	4
3. Содержание дисциплины.....	4
4. Рекомендуемая литература и электронные источники	5
5. Тематика рефератов	6
6. Тестовые задания.....	6
7. Вопросы к экзамену	9

1. Цель и задача дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика обучения плаванию» являются: формирование системы профессиональных навыков и умений, необходимых будущим инструкторам-методистам по физической культуре и спорту для успешного решения основных задач физического воспитания в различных физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях.

2. Разделы дисциплины

1. Научно-теоретические основы плавания.
2. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.
3. Прикладное плавание.
4. Методика обучения.
5. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.
6. Основы спортивной тренировки в плавании.
7. Организация и проведение соревнований.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Научно-теоретические основы плавания	Теоретические основы и общие закономерности плавания. Свойства воды. Движение руками, ногами, дыхание. Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания. Профессиональная терминология на занятиях плавания.
2	Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов	Техника способов кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс. Выполнение стартов и поворотов кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом.
3	Прикладное плавание	Ознакомление с техникой прикладного плавания. Оказание первой помощи пострадавшим на воде.
4	Методика обучения	Предпосылки обучения плаванию. Методика обучения спортивным способам плавания. Методы и средства обучения. Методика начального обучения.
5	Организационно-методическое	Образовательная программа в

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	общеобразовательных учреждениях по предмету плавание. Организация занятий по плаванию в различных звеньях. Нормативные документы. Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию.
6	Основы спортивной тренировки в плавании.	Техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка пловца. Планирование тренировки, контроль за тренировкой, методы диагностики результатов, внесение коррективов в тренировку. Современные методики и технологии в развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных способностей пловца.
7	Организация и проведение соревнований.	Правила проведения соревнований. Обязанности судей. Регистрация участников соревнований. Место соревнований и оборудование.

4. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Болдарева, Н. С. Обучение плаванию способом кроль на груди. Техника старта и поворота [Текст]: методические указания для студентов 1-5 курсов и преподавателей вузов / НФИ КемГУ, Кафедра физического воспитания и спорта ; сост. Н. С. Болдарева, Т. И. Лукьянец, И. В. Михалева. – Новокузнецк: РИО НФИ КемГУ, 2006. – 26 с.

2. Викулов, А. Д. Плавание [Текст]: учебное пособие для вузов / А. Д. Викулов. – Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2004. – 367, [1] с. – (Учебное пособие для вузов). – Библиогр.: с. 364-365. – ISBN 530500022X .

3. Литвинов, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. – 3-е издание ; стереотипное. – Москва: Академия, 2014. – 288 с. – (Высшее образование. Бакалавриат).

4. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Чертов. – Электронные текстовые данные. – Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2012. – 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551002>

5. Афанасьев, В. З. Плавание [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 344 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-07939-5. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/plavanie-442095> .

5. Тематика рефератов

1. Развитие плавания в настоящее время за рубежом.
2. Развитие плавания в России на современном этапе.
3. Спортивное значение плавания.
4. Оказание помощи пострадавшему в воде.
5. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
6. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
7. Кроль на груди.
8. Кроль на спине.
9. Брасс.
10. Баттерфляй.
11. Специальные упражнения пловца на суше.
12. Самоконтроль пловца.
13. Спортивный отбор в плавании.
14. Методы спортивной тренировки в плавании.
15. Прикладное значение плавания.

6. Тестовые задания

1. Цикл движений пловца делится на следующие фазы:

- а) главную и второстепенную фазы,
- б) начальную, среднюю, заключительную фазы,
- в) предварительную, главную, заключительную фазы,
- г) первую, вторую, третью фазы.

2. Одновременным и симметричным движением рук характеризуются способы плавания:

- а) вольный стиль, баттерфляй,
- б) кроль на спине, кроль на груди,
- в) вольный стиль, брасс,
- г) брасс, баттерфляй.

3. Дыхание в способе кроль на спине согласуется с движениями:

- а) ног,
- б) одну руку,
- в) головы,
- г) рук.

4. Амплитуда движений между голеностопными суставами в способе вольный стиль составляет:

- а) 5-10 см,
- б) 10-15 см,
- в) 20 - 25 см,
- г) 30-40 см.

5. Дыхание в способе кроль на спине согласуется с движениями:

- а) ног,
- б) одной руки,
- в) головы,
- г) рук.

6. Рабочее движение в способе кроль на спине – это движение ноги:

- а) вниз-вверх,
- б) вниз,
- в) вверх,
- г) назад.

7. В способе брасс, движения в цикле начинаются с движений:

- а) ног,

- б)рук,
- в)голови,
- г)таза.

8. В способе брасс в подготовительном движении работы ног выполняется подтягивание:

- а)стоп к тазу,
- б)коленей к груди,
- в)стоп в стороны,
- г)стоп к груди.

9. Последовательность входа рук в воду в способе баттерфляй:

- а)плечо, предплечье, кисть,
- б)кисть, предплечье, плечо,
- в)предплечье, кисть, плечо,
- г)плечо, кисть, предплечье.

10. При выполнении старта с тумбы последовательность входа в воду:

- а) кисти, туловище, ноги, голова,
- б) голова, кисти, ноги, туловище,
- в)кисти, голова, туловище, ноги,
- г)голова, кисти, туловище, ноги.

11. Повороты, независимо от способа плавания, можно разделить на две группы:

- а) простые и сложные,
- б) открытые и закрытые,
- з) верхние и нижние,
- г) надводные и подводные.

12. Выполнение поворота условно делят на фазы:

- а)приближение, вращение, скольжение,
- б)переворот, отталкивание, выход из воды,

- в) подплыв, разворот, толчок, начало движения,
- г) подход, вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность.

13. На учебно-тренировочных занятиях по плаванию все основные объяснения, беседы, разборы и т.д. проводятся:

- а) в воде в подготовительной части урока,
- б) в воде в основной части урока,
- в) на суше в основной части урока,
- г) на суше в подготовительной части урока.

14. Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является:

- а) массовые купания,
- б) игры на воде,
- в) тренировочные занятия,
- г) урок.

15. Продолжительность урока плавания зависит от:

- а) степени подготовленности занимающихся, возраста и температурных условий,
- б) изучаемого способа плавания,
- в) пола и возраста занимающихся,
- г) методов обучения и методов ведения урока.

16. Спасательный круг применяют для оказания помощи пострадавшему на воде на расстоянии до:

- а) 7 м,
- б) 15 м,
- в) 30 м,
- г) 50 м.

7. Вопросы к экзамену

1. Развитие плавания в настоящее время за рубежом.

2. Развитие плавания в России на современном этапе.
3. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании.
4. Анализ движения ног в облегченных способах плавания.
5. Анализ движения рук в облегченных способах плавания.
6. Координация движений в облегченных способах плавания.
7. Оздоровительное значение плавания.
8. Гигиеническое значение плавания.
9. Спортивное значение плавания.
10. Прикладное значение плавания
11. Анализ движения ног в плавании кролем на спине.
12. Анализ движения рук в плавании кролем на спине.
13. Координация движений в плавании кролем на спине.
14. Анализ движений ног плавания кролем на груди.
15. Анализ движений рук плавания кролем на груди.
16. Координация движений в плавании кролем на груди.
17. Анализ движений ног в плавании брассом.
18. Анализ движений рук в плавании брассом.
19. Координация движений в плавании брассом.
20. Анализ движений ног в плавании баттерфляем (дельфином).
21. Анализ движений рук в плавании баттерфляем (дельфином).
22. Координация движений в плавании баттерфляем (дельфином).
23. Анализ техники комплексного плавания
24. Анализ техники ныряния в длину.
25. Анализ техники ныряния в глубину.
26. Оказание помощи пострадавшему в воде.
27. Анализ техники способов искусственного дыхания.
28. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.
29. Обучение облегченными способами плавания.
30. Применение целостного метода обучения в плавании.

31. Использование расчлененного метода обучения в плавании.
32. Последовательное обучение спортивным способам плавания.
33. Одновременное обучение спортивным способам плавания.
34. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.
35. Методика обучения плаванию кролем на груди.
36. Методика обучения плаванию кролем на спине.
37. Методика обучению плаванию баттерфляем (дельфином).
38. Методика обучения плаванию брассом.
39. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
40. Урок по начальному обучению плаванию.
41. Урок по совершенствованию навыка плавания.
42. Техника безопасности на занятиях плаванием.
43. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
44. Методика обучения плаванию в младшем возрасте.
45. Методика обучения плаванию в среднем возрасте.
46. Методика обучения плаванию в старшем возрасте.
47. Методика обучения плаванию учащихся профтехучилищ и техникумов.
48. Особенности методики обучении плаванию студентов вузов.
49. Особенности методики обучении плаванию в пожилом возрасте.
50. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
51. Использование игр и развлечений в тренировки пловцов.
52. Направленность тренировки по плаванию среди детей.
53. Направленность тренировки по плаванию среди подростков.
54. Направленность тренировки по плаванию среди взрослых.
55. Специальные упражнения пловца на суше.
56. Самоконтроль пловца.
57. Спортивный отбор в плавании.
58. Методы спортивной тренировки в плавании.

59. Равномерный метод спортивной тренировки в плавании.
60. Переменный метод спортивной тренировки в плавании.
61. Интервальный метод спортивной тренировки в плавании.
62. Повторный метод спортивной тренировки в плавании.
63. Контрольный метод спортивной тренировки в плавании.
64. Методика развития силовых показателей пловца.
65. Методика развития скоростных показателей пловца.
66. Методика развития выносливости пловца.
67. Методика развития гибкости и подвижности в суставах
68. Методика развития ловкости пловца.
69. Избирательная направленность тренировки по плаванию.
70. Комплексная направленность тренировки по плаванию.
71. Интегральная направленность тренировки по плаванию.
72. Организация спортивной тренировки по плаванию у школьников.
73. Организация спортивной тренировки по плаванию у взрослых.
74. Положение о соревновании по плаванию.
75. Правила проведения соревнований по плаванию.
76. Судейская коллегия соревнований по плаванию.
77. Техническое оснащение бассейнов.
78. Специальное оборудование в бассейнах.
79. Санитарные требования к естественному бассейну.
80. Санитарные требования к искусственному бассейну.