

**Приложение 1 к РПД Теория и методика плавания  
49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист  
Форма обучения - заочная  
Год набора - 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	ФКСиБЖД
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) – Тренер, инструктор-методист
3.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика плавания
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации по организации работы студентов**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время  
проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Алгоритм подготовки конспекта лекций:

- 1 этап - тема лекции;
- 2 этап - план лекции;
- 3 этап - подробное содержание, соответственно плану лекции;
- 4 этап - список научных, учебно-методических источников используемых при написании.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим)  
занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебно-методической литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине. При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Практические работы оформляются в рабочих тетрадях, в следующей последовательности:

- тема;
- содержание работы и последовательность ее выполнения;
- выводы;
- источники.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность, качество выполнения, умение анализировать полученные результаты работы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке выступления на семинаре**

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.5 Методические рекомендации по подготовке к контролю (тесту)**

При подготовке к тесту необходимо иметь в полном объеме лекционный материал, а также материал практических занятий.

При решении теста необходимо:

- изучить структуру теста;
- оценить объем времени, выделяемого на данный тест;
- увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на вопросы, в правильности, решения которых нет сомнений;
- внимательно читать задания до конца;
- если не знаете ответа на вопрос, следует пропустить его, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.6 Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена**

Основным источником подготовки к экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит три вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий экзамен, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на экзамене студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

## **II. Планы практических занятий**

### **Раздел 2. Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания**

**Тема 1.** Подготовительные (подводящие, специальные) упражнения по освоению с водой. Имитационные упражнения на суше. Методика обучения дыханию в плавании. Методика обучения движениям руками, ногами (общему согласованию движений). Техника безопасности при проведении занятий (уроков, различных мероприятий) на воде. Техника спортивного плавания (4 часа).

- **План.**

1. Техника движений рук и ног, согласование с дыханием.
2. Общее согласование движений способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс и дельфин.
3. В какой последовательности изучать спортивные способы плавания?
4. Учет возрастных особенностей организма при обучении спортивным способам плавания.
5. Упражнения для овладения техникой спортивного плавания.

- **Вопросы для самоконтроля:**

1. Структура спортивной техники плавания.
2. Скорость, темп, шаг, пульс, пульс на единицу темпа, пульс на единицу шага – основные характеристики техники плавания, их взаимосвязь.
3. Эффективность техники. Экономичность техники.

- **Задания для самостоятельной работы:**

1. Рассказать о положении тел.
2. Угол атаки туловища.
3. Механизмы, обеспечивающие положение тела (плавучесть, положение головы, движение ногами, скорость плавания и др.).

- **Литература:** [1, с. 04]; [2, с. 198-216].

**Тема 2.** Методика обучения дыханию в плавании способом кроль на груди (на спине). Методика обучения движениям руками, ногами (общему согласованию движений) способом плавания кроль на груди (на спине). Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (на спине). Методика обучения стартам и поворотам. Игры на воде (2 часа).

#### **Кроль на груди.**

- **План.**

1. История зарождения техники плавания кролем на груди.
2. Положение тела, движение ногами, движение руками.
3. Дыхание как двигательный акт дыхательной мускулатуры.
4. Общая согласованность движений.
5. Упражнение для освоения техники спортивного способа плавания кроль на груди.

- **Вопросы для самоконтроля:**

1. Что такое подготовительное движение и для чего оно нужно?
2. Что такое рабочее движение и для чего оно нужно?
3. Согласование движений, для чего оно нужно?

- **Задания для самостоятельной работы:**

1. Цикл движений в кроле на груди.
2. Положение тела, движение ногами, движение руками, дыхание, общая координация движений в кроле на груди.
3. Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания.
4. Упражнения для разучивания движений руками и дыхание.

5. Упражнения для разучивания общего согласования движений.
  6. Упражнение для совершенствования техники кроля на груди.
- **Литература:** [1, с. 194-204]; [2, с. 198-216].

#### **Кроль на спине.**

- **План.**
  1. История развития плавания кролем на спине.
  2. Техника движений способом кроль на спине.
  3. Положение тела, движение ногами, движение руками.
  4. Общая координация движений.
  5. Упражнения для освоения техники спортивного способа плавания кроль на спине.
- **Вопросы для самоконтроля:**
  1. Исходное положение: подготовительное и рабочее движение ногами.
  2. Положение тела и головы на спине.
  3. Продолжительность фаз, траектория движения рук и динамика гребка в кроле на спине.
- **Задания для самостоятельной работы:**
  1. Вдох и выдох в кроле на спине.
  2. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине.
  3. Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания.
  4. Упражнения для разучивания движений руками и дыхания.
  5. Упражнения для общего согласования движений.
  6. Упражнения для совершенствования техники плавания кролем на спине.
- **Литература:** [1, с. 49-55]; [2, с. 91-114].

**Тема 3.** Методика обучения дыханию в плавании способом брасс (баттерфляй). Методика обучения движениям руками (ногами, общему согласованию движений), способом брасс. Совершенствование техники плавания способом брасс. Методика обучения стартам и поворотам. Игры на воде (2 часа).

#### **Брасс**

- **План.**
  1. История развития техники плавания брассом.
  2. Рациональная техника брасса.
  3. Положение тела, движение ногами, движение руками.
  4. Общая координация движений.
  5. Упражнения для освоения техники спортивного способа плавания брасс.
- **Вопросы для самоконтроля:**
  1. Подготовительное движение и рабочее движение ногами в технике плавания брассом.
  2. Движение руками как движущая в плавании способом брасс.
  3. Фазовый характер в движениях руками в брассе.
  4. Положение головы и тела в брассе.
- **Задания для самостоятельной работы:**
  1. Вдох и выдох в брассе.
  2. Согласованность движения рук и ног в брассе.
  3. Упражнение для разучивания движений ногами.
  4. Упражнение для разучивания движений руками.
  5. Упражнение для совершенствования техники плавания способом брасс.
- **Литература:** [1, с. 55-58]; [2, с. 114-123].

#### **Техника и методика обучения стартов**

- **План.**
  1. Техника стартового прыжка и старта из воды.
  2. Правила выполнения стартов.

3. Фазы движений.
4. Методика обучения стартов.
5. Подводящие и имитационные упражнения на суше.
6. Спады в воду с бортика и тумбочки, падение в воду из различных исходных положений, выполнение старта из воды и стартового прыжка.

• **Вопросы для самоконтроля:**

1. Расскажите о технике одного из современных вариантов выполнения старта с тумбочки, назовите фазы движений.
2. Чем отличается техника выполнения старта с захвата руками за край тумбочки от традиционной техники выполнения старта с тумбочки?
3. Расскажите о современном старте способа на спине.
4. Назовите упражнения для изучения старта из воды и с тумбочки.

• **Задания для самостоятельной работы:**

1. Проанализируйте современный старт, когда одна нога пловца находится на переднем крае тумбочки, а другая оставлена назад.
2. Проанализируйте подводные движения пловцов после старта в различных способах плавания.

• **Литература:** [1, с. 63-66]; [2, с. 130-145].

### **Техника и методика обучения поворотам**

• **План.**

1. Открытые и закрытые повороты.
2. Техника выполнения простых открытых поворотов, поворотов «маятником».
3. Последовательность обучения элементам техники поворотов.
4. Подплывание к поворотному щиту и касание его рукой (руками), группировка ног на щит, толчок и скольжение (подводное движение).
5. Методические приемы обучения.
6. Имитационные упражнения на суше.
7. Выполнение поворотов по элементам, поворотов с подхода, со скольжения, с подплывания.
8. Выполнение поворотов во время проплывания дистанций различными способами плавания.

• **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите упражнения для изучения простого поворота «маятником» на груди.
2. Какие упражнения для изучения плоского поворота на спине вы знаете?
3. Какие скоростные повороты вы знаете?

• **Задания для самостоятельной работы:**

1. Поворот кувырком вперед («сальто»). Анализ.
2. Повороты в комплексном плавании. Анализ.

• **Литература:** [1, с. 66-70]; [2, с. 145-159].

### **Игры и развлечения на воде**

• **План:**

1. Методика проведения игр на воде.
2. Игры для освоения с водой.
3. Игры для изучения плавательных движений.
4. Игры для развития физических качеств.

• **Вопросы для самоконтроля:**

1. Организация и обязательные условия для проведения игр на воде.
2. Техника безопасности на воде.
3. Цель и смысл игрового задания для успешного использования игры в работе.

• **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подобрать игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде.
2. Подобрать игры, способствующие овладению навыкам погружения головы в воду.

3. Подобрать игры, способствующие умению выполнять прыжки в воду.
  4. Подобрать игры, с всплыванием и лежанием на воде.
  5. Подобрать игры, способствующие правильному дыханию.
  6. Подобрать игры, способствующие овладению навыкам скольжения.
  7. Игры с мячом, способствующие закреплению необходимых навыков.
- **Литература:** [1, с. 114-137]; [2, с. 275-312].

### **Раздел 3. Организация обучения в плавании**

**Тема 3.** Подготовительные (подводящие, специальные) упражнения по освоению с водой. Методика обучения дыханию в плавании способом баттерфляй. Методика обучения движениям руками, ногами (общему согласованию движений), способом баттерфляй. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. Методика обучения стартам и поворотам. Игры на воде (2 часа).

#### **Баттерфляй**

- **План.**
  1. История развития техники плавания способом баттерфляй.
  2. Современные правила соревнований в плавании способом баттерфляй.
  3. Движение ногами, движение руками, циклограмма движения.
  4. Положение головы и тела.
  5. Упражнение для освоения техники спортивного способа плавания баттерфляй.
- **Вопросы для самоконтроля:**
  1. Техника дыхания в способе плавания баттерфляй.
  2. Основной вариант согласованности движений.
- **Задания для самостоятельной работы:**
  1. Упражнение для разучивания движений ногами, дыхания.
  2. Упражнения для разучивания движений руками и дыхания.
  3. Упражнения для разучивания общего согласования движений.
  4. Упражнения для совершенствования техники плавания баттерфляй.
- **Литература:** [1, с. 58-61]; [2, с. 123-130].

**Тема 4.** Имитационные упражнения на суше. Техника прикладного плавания (2 часа).

#### **Имитационные упражнения на суше**

##### **Прикладное плавание**

- **План.**
  1. Задачи имитационных упражнений на суше.
  2. Задачи прикладного плавания.
  3. Техника прикладных способов плавания и ныряние.
  4. Длительность безопасного плавания человека.
  5. Методика и приемы спасения вплавь.
  6. Оказание первой помощи при утоплении.
- **Вопросы для самоконтроля:**
  1. Почему имитационные упражнения необходимы, на начальном этапе обучения?
  2. Что включает себя прикладное плавание?
  3. Какова техника прикладных видов плавания и ныряния в длину и глубину?
  4. В чем состоят меры по обеспечению безопасности ныряния?
- **Задания для самостоятельной работы:**
  1. Какие имитационные упражнения вы знаете?
  2. Какие спасательные средства вы знаете?
  3. Какие бывают виды утопления?
  4. В чем заключается первая помощь при утоплении?
- **Литература:** [1, с. 21-29]; [2, с. 167-178].

**Тема 5.** Техника безопасности на занятиях по плаванию. Проведение урока (занятия) по плаванию (2 часа).

- **План.**
  1. Техника безопасности проведения занятий на воде.
  2. Плавание в системе физического воспитания.
- **Вопросы для самоконтроля:**
  1. Какие необходимо соблюдать меры безопасности на занятиях по плаванию?
  2. В чем различия учебных занятий плаванием в различных образовательных учреждениях?
- **Задания для самостоятельной работы:**
  1. Перечислите основные требования к организации и подготовке места для обучения плаванию.
  2. Назовите обязательные мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию.
  3. Каковы задачи обучения плаванию в различных образовательных учреждениях?
- **Литература:** [1, с. 70-79, с. 291-308]; [2, с. 336-341]; [3, с. 274-310].