

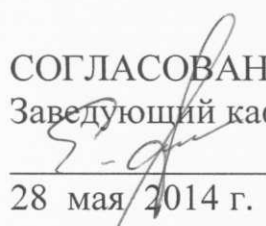
Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания  
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(рег. № УМ 35-01-56-2014 г.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 Е.А. Пимахин  
28 мая 2014 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 М.М. Круталевич  
29 мая 2014 г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

для специальностей: 1-03 02 01 Физическая культура;  
1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);  
1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная  
физическая культура (оздоровительная);  
1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая  
деятельность (спортивная режиссура);  
1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность  
(менеджмент в туризме)

Составители: С.Я. Юранов, кандидат педагогических наук, доцент;  
Н.В. Данилевич, ст. преподаватель.

Рассмотрено и утверждено

на заседании Совета БГПУ 26.06. 2014 г., протокол № 9

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                    |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b>                                                                                                                                                                                    | <b>6</b>   |
| <b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>                                                                                                                                                                    | <b>6</b>   |
| 1.1. Общая характеристика учебно-методического комплекса                                                                                                                                           | 6          |
| <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС для специальности<br/>1-03 02 01 Физическая культура. Специализация: 1-03 02 01 03<br/>Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная<br/>деятельность</b> | <b>9</b>   |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                                                                                        | <b>9</b>   |
| <b>2. Структура и краткое содержание лекционных занятий</b>                                                                                                                                        | <b>9</b>   |
| 2.1. Структура и краткое содержание лекционных занятий                                                                                                                                             | 9          |
| 2.2. Методические рекомендации                                                                                                                                                                     | 63         |
| 2.2.1. Методические рекомендации к лекционным, семинарским и<br>практическим занятиям                                                                                                              | 63         |
| 2.2.2. Методические рекомендации к организации и выполнению заданий<br>УСРС                                                                                                                        | 64         |
| 2.2.3. Методические рекомендации к выполнению рефератов                                                                                                                                            | 66         |
| 2.3. Нормативно-правовые документы в области санитарии<br>и гигиены                                                                                                                                | 68         |
| 2.3.1. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации<br>и качеству воды плавательных бассейнов                                                                                               | 68         |
| <b>ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                                                                                         | <b>84</b>  |
| <b>3. Структура и краткое содержание практических занятий</b>                                                                                                                                      | <b>84</b>  |
| 3.1. Темы и вопросы практических занятий                                                                                                                                                           | 84         |
| 3.2. Темы и вопросы семинарских занятий                                                                                                                                                            | 92         |
| 3.3. Темы и вопросы заданий УСРС                                                                                                                                                                   | 94         |
| <b>РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ</b>                                                                                                                                                                      | <b>95</b>  |
| <b>4. Формы и критерии контроля знаний</b>                                                                                                                                                         | <b>95</b>  |
| 4.1. Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в<br>учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале                                                                     | 99         |
| 4.2. Перечень заданий для текущего контроля знаний                                                                                                                                                 | 99         |
| 4.3. Зачетные требования                                                                                                                                                                           | 100        |
| 4.4. Экзаменационные требования                                                                                                                                                                    | 101        |
| <b>ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                                                                                      | <b>104</b> |
| <b>5. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                                                                                             | <b>104</b> |
| 5.1. Пояснительная записка                                                                                                                                                                         | 106        |
| 5.2. Примерный тематический план                                                                                                                                                                   | 108        |
| 5.3. Содержание учебной дисциплины                                                                                                                                                                 | 110        |
| 5.4. Информационно-методическая часть                                                                                                                                                              | 116        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.4.1. Перечень основной и дополнительной литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 116        |
| 5.4.2. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов                                                                                                                                                                                                                                                | 117        |
| 5.4.3. Перечень рекомендуемых средств диагностики                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 118        |
| 5.4.4. Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                          | 119        |
| <b>6. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (рабочая)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>123</b> |
| 6.1. Пояснительная записка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 125        |
| 6.2. Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 128        |
| 6.3. Учебно-методическая карта дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 134        |
| 6.4. Информационно-методическая часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 139        |
| 6.4.1. Перечень основной и дополнительной литературы                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 139        |
| 6.4.2. Поурочный план практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 140        |
| 6.4.3. Перечень заданий и контрольных мероприятий по УСРС                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 141        |
| 6.4.4. Перечень используемых средств диагностики                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 143        |
| 6.5. Тематический план                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 144        |
| <b>7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ И ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>145</b> |
| 7.1. Рекомендуемая литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 145        |
| 7.2. Глоссарий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 147        |
| <b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС для специальностей 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01-02 Спортивно-туристическая деятельность (менеджмент в туризме)</b> |            |
| <b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>149</b> |
| <b>1. Структура и краткое содержание лекционных занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>149</b> |
| 1.1. Структура и краткое содержание лекционных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 149        |
| 1.2. Методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 178        |
| 1.2.1. Методические рекомендации к лекционным, семинарским и практическим занятиям                                                                                                                                                                                                                                                           | 178        |
| 1.2.2. Методические рекомендации к организации и выполнению заданий УСРС                                                                                                                                                                                                                                                                     | 179        |
| 1.2.3. Методические рекомендации к выполнению рефератов                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 181        |
| 1.3. Нормативно-правовые документы                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 183        |
| 1.3.1. ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ «О физической культуре и спорте»                                                                                                                                                                                                                                                                            | 183        |

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>2. Структура и краткое содержание практических занятий</b> | <b>210</b> |
| 2.1. Темы и вопросы практических занятий                      | 210        |
| 2.2. Темы и вопросы семинарских занятий                       | 217        |
| 2.3. Темы и вопросы заданий УСРС                              | 223        |

## **РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

### **3. ФОРМЫ И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

|                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1. Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале | 226 |
| 3.2. Перечень заданий для текущего контроля знаний                                                                          | 229 |
| 3.3. Зачетные требования                                                                                                    | 231 |
| 3.4. Экзаменационные требования                                                                                             | 232 |
| 3.5. Тесты                                                                                                                  | 235 |

## **ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **4. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1. Пояснительная записка                                                                    | 242 |
| 4.2. Примерный тематический план                                                              | 244 |
| 4.3. Содержание учебной дисциплины                                                            | 246 |
| 4.4. Информационно-методическая часть                                                         | 251 |
| 4.4.1. Перечень основной и дополнительной литературы                                          | 252 |
| 4.4.2. Перечень рекомендуемых средств диагностики                                             | 253 |
| 4.4.3. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов | 254 |
| 4.4.4. Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся                           | 255 |
| 4.4.5. Примерный перечень тем практических занятий                                            | 259 |

### **5. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (рабочая)**

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 5.1. Пояснительная записка                                | 262 |
| 5.2. Содержание учебного материала                        | 265 |
| 5.3. Учебно-методическая карта дисциплины                 | 271 |
| 5.4. Информационно-методическая часть                     | 281 |
| 5.4.1. Перечень основной и дополнительной литературы      | 281 |
| 5.4.2. Перечень заданий и контрольных мероприятий по УСРС | 282 |
| 5.4.3. Перечень используемых средств диагностики          | 284 |
| 5.5. Тематический план                                    | 285 |
| 5.6. Поурочный план практических занятий                  | 287 |

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ И ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

288

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 6.1. Рекомендуемая литература | 288 |
| 6.2. Глоссарий                | 290 |

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ВВЕДЕНИЕ

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### 1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

Настоящий учебно-методический комплекс по курсу «Плавание и методика преподавания» составлен с учетом требований межгосударственного стандарта ГОСТ 7.83-2001 "Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Электронные издания. Основные виды и выходные сведения", введенного в действие на территории Республики Беларусь постановлением Комитета по стандартизации, метрологии и сертификации при Совете Министров Республики Беларусь от 22 августа 2002 г. N 37. Его структура и содержание соответствуют требованиям образовательного стандарта по специальностям: 1-03 02 01 03 Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность. Физическая культура 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме).

Учебно-методический комплекс (УМК) дисциплины «Плавание и методика преподавания» предусматривает формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых преподавателю физической культуры для самостоятельной работы в различных образовательных и физкультурных учреждениях, использовании их в физкультурно-рекреационных и спортивных целях.

В результате изучения учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» студент должен **знать**:

- правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию в искусственных бассейнах и на открытых водоемах;

- схему и последовательность действий оказания помощи пострадавшим на воде;

- правила, организацию и методику проведения соревнований;

- основы гидростатики, гидродинамики и механику плавательных локомоций;

- технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;

- структуру, последовательность и методику обучения плаванию.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности по плаванию с лицами различного возраста и состояния здоровья;

- объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;

- разрабатывать документы планирования

- организовывать и проводить соревнования по плаванию;

- использовать основные закономерности гидростатики и гидродинамики в процессе формирования плавательных локомоций;

- обучать технике облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

- оказывать помощь пострадавшим на воде и владеть техникой непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть:**

- основами знаний по плаванию;

- приёмами обучения плавательным упражнениям;

- методами обучения плавательным упражнениям.

**Целью** УМК является методическое обеспечение управляемой организованной аудиторной и самостоятельной учебной работы студентов по освоению ими дисциплины «Плавание и методика преподавания» в объеме требований образовательного стандарта.

#### **Основные задачи УМК:**

- раскрыть программное содержание разделов и тем по дисциплине «Плавание и методика преподавания»;

- обеспечить эффективное освоение обучающимися учебного материала, входящего в учебную программу дисциплины «Плавание и методика преподавания»;

- активизировать познавательную деятельность студентов, выработать умение самостоятельной работы с учебной и методической литературой;

- способствовать овладению умениями организации и проведения соревнования по плаванию;

- создать условия для профессионально-педагогического совершенствования в планировании учебного процесса, подборе средств

обучения и тренировки, использовании их в урочных и внеурочных формах занятий;

- заложить основы профессиональных компетенций преподавания дисциплины «Плавание и методика преподавания».

Содержание УМК по дисциплине «Плавание и методика преподавания» соответствует структуре, обусловленной Положением об учебно-методическом комплексе, утвержденном Научно-методическим советом БГПУ, и включает следующие разделы:

- введение в УМК (пояснительная записка);
- теоретический раздел содержащий учебное обеспечение дисциплины: темы вопросы изучаемые на лекциях
- практический раздел, содержащий учебное обеспечение дисциплины: практических и семинарских занятиях методические указания по организации самостоятельной работы студентов;
- контрольный раздел, включающий требования к усвоению учебной дисциплины, критерии оценивания и тестирования знаний студентов по изучаемой дисциплине, перечень заданий для текущего контроля знаний, перечень требований к итоговой аттестации по дисциплине;
- вспомогательный раздел содержащий типовые и рабочие учебные программы; обеспечивающие теоретический и практический уровень освоения материала в области физической культуры, список имеющегося информационного, демонстрационного и дидактического материала по изучаемой дисциплине, электронные аналоги элементов УМК.



## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **2. Структура и краткое содержание лекционных занятий**

**Конспекты лекций учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»**

#### **Раздел 1. Общие основы дисциплины.**

**Тема 1.1. Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях.**

##### **Правила поведения на воде и требования безопасности**

Начиная занятия по плаванию, занимающиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину.

Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности.

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по плаванию с разрешения врача.
2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.
3. Занятия с не умеющими плавать проводятся на мелком месте.
4. Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в направлении мелкого места. На первых занятиях для большей безопасности занимающихся желательно распределить по парам.
5. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением преподавателя.
6. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.
7. К изучению прыжков в воду допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.
8. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-переключка занимающихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешения преподавателя.
9. Преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.
10. Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.
11. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.
12. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.

13. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.

14. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Содержание урока, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

15. Допустимый количественный состав учебных групп на одного преподавателя не должен превышать 15 человек.

Наиболее благоприятной при обучении плаванию в крытых плавательных бассейнах считается температура воды  $+25—26^{\circ}\text{C}$ , температура воздуха — примерно на том же уровне.

Продолжительность занятий в воде зависит от задач урока, температуры воды и воздуха. В случае появления дрожи, «гусиной кожи», посинения губ занимающимся необходимо выйти из воды, вытереться досуха и одеться.

*Для соблюдения личной гигиены важно выполнять следующие правила:*

- 1) следить, чтобы занимающиеся долго не оставались в воде без движений;
- 2) после выхода из воды нужно вытереться полотенцем, проделать несколько согревающих упражнений и сразу одеться (обратить внимание на содержание в тепле ног и головы);
- 3) перед началом и после занятия в воде следует вымыться под душем (без купальных костюмов) с мылом и мочалкой;
- 4) купальный костюм не должен стеснять движений при плавании;
- 5) не допускать, чтобы занимающиеся пользовались чужими купальными костюмами, полотенцами или предметами туалета.

## Тема 1.2. Характеристика плавания как вида спорта.

### План лекции.

Плавание как вид физических упражнений и спорта. Плавание как жизненно необходимый навык. Спортивное плавание и водные виды спорта. Оздоровительно-реабилитационное плавание.

### Текст лекции.

В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления:

- массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
- спортивное плавание и водные виды спорта;
- профессионально-прикладное плавание;
- оздоровительно-реабилитационное плавание;
- фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка;
- зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Знание особенностей основных направлений развития плавания позволяет правильно понять специфику данного вида физических упражнений, оценить современное состояние плавания и эффективнее использовать опыт прошлых лет.

Плавание как жизненно необходимый навык. Это направление является основным и характеризуется приобретением жизненно необходимого навыка — умения плавать и связанных с ним теоретических знаний. Полученные знания и умения являются базой для специализации в спортивной и профессионально-прикладной деятельности.

История плавания показывает, что развитие плавания подчинено общим закономерностям общественного развития и зависит от конкретных исторических условий. Прогресс плавания очевиден: увеличивается массовость, растут спортивные результаты, расширяются возможности использования плавания в различных прикладных целях, появляются новые виды плавания и постоянно совершенствуются известные.

Плавание широко представлено во всех звеньях системы физического воспитания, охватывая все возрастные категории населения.

Работа по массовому обучению плаванию проводится в детских садах и школах, гимназиях, колледжах, вузах, летних оздоровительных лагерях, бассейнах, ДЮСШ (группы начального обучения), а также в форме самостоятельных занятий в бассейнах и открытых водоемах.

Спортивное плавание — один из самых массовых и популярных видов спорта, по количеству разыгрываемых олимпийских медалей уступающий лишь легкой атлетике. Медали разыгрываются среди мужчин и женщин по следующей программе:

50, 100, 200, 400, 800, 1500 м вольным стилем. Можно проплыть дистанции любым способом, но квалифицированные спортсмены применяют самый быстрый способ — кроль на груди.

50, 100 и 200 м брассом. 50, 100 и 200 м баттерфляем (спортсмены применяют скоростную разновидность баттерфляя — дельфин).

50, 100 и 200 м кроль на спине.

200 и 400 м комплексное плавание (спортсмен последовательно проплывает 50 и 100 м баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем).

эстафеты 4x100 м комбинированная (четыре спортсмена плывут, сменяя друг друга, на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем).

4x100 м вольным стилем.

4x200 м вольным стилем.

Марафонское плавание. Скоростные заплывы в открытых водоемах. Длина марафонских дистанций составляет 10 км.

Спортивное значение плавания определяется не только количеством разыгрываемых олимпийских медалей, но также тем обстоятельством, что

плавание является основой многих олимпийских видов спорта. Это прежде всего водные виды спорта, которые выделились из спортивного плавания в процессе его развития (прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, подводный спорт,) и базируются на навыках плавания и ныряния. Плавание является неотъемлемой частью подготовки спортсменов в этих видах спорта, а умение плавать — одно из требований техники безопасности.

Спортивное плавание как отдельный вид соревнований входит в состав ряда спортивных многоборий. Это, прежде всего, олимпийский вид спорта — современное пятиборье (дистанция 200 м); получивший широкое распространение триатлон (1 500 м по открытой воде); военно-прикладное (100 м вольным стилем) и спасательное многоборье (200 м с препятствиями).

Умение плавать в таких олимпийских видах спорта, как парусный и гребной спорт, а также водно-моторный спорт, виндсерфинг, водные лыжи и других, является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

**Оздоровительно-реабилитационное плавание.** В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц.

Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Для понимания воздействия физических упражнений в воде на человеческий организм и правильного их применения необходимо знать специфические особенности плавания.

На поверхность тела, погруженного в воду, действует гидростатическое давление. Вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры и тонизирует нервную систему, что дает ощущение бодрости и повышает работоспособность.

Одно из следствий гидростатического давления — большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вырабатывает правильный ритм дыхания.

У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при плавании расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и скорости плавания), чем в других циклических видах спорта. В целом это можно использовать для достижения оптимального веса тела, оптимального соотношения в нем активной (мышечной) и пассивной (жировой) тканей.

Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз, и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух).

Вода является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 минут пребывания в воде (при температуре 24°C) человек теряет около 100 ккал тепла. Купание и плавание повышают сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, являются профилактикой простудных заболеваний. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и другие природные факторы — солнце и воздух.

На тело пловца действует сила тяжести и выталкивающая сила, равная весу вытесненной им воды. Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, снижая давление на него веса тела; создает условия для корригирования нарушений осанки, для восстановления двигательных функций после перенесенных травм и предупреждения их негативных последствий.

Отсутствие твердой опоры увеличивает двигательные возможности пловца и содействует их развитию. Например, у квалифицированных пловцов отмечается высокий уровень подвижности основных сочленений туловища и конечностей. Показатель суммарной подвижности в суставах у пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций. Работа мышц при отсутствии твердой опоры (когда преобладает динамический режим сокращения) способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей, а следовательно — продолжению роста тела пловца.

Одной из особенностей, определяющей влияние плавания на организм, является горизонтальное положение тела при выполнении движений руками и ногами. При плавании задействованы практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры пловцов и подвижности в основных суставах. Такое положение тела, циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и состояние гидростатической невесомости способствуют притоку крови к сердцу и существенно облегчают его работу. В связи с этим плавательные упражнения (при соответствующей дозировке) рекомендуются людям с ослабленным сердцем как одно из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы. У квалифицированных пловцов под влиянием тренировки происходят положительные сдвиги в строении и функционировании сердечно-сосудистой системы: увеличиваются сила и объем сердечной мышцы; в покое отмечается брадикардия (45—50 сокращений сердца в 1 мин); возрастает систолический объем сердца.

Велико гигиеническое значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Эти и некоторые другие специфические особенности водной среды используются в лечебно-оздоровительных целях; для реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием повышают жизненный тонус у взрослых людей. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений используются плавание и аквааэробика.

Известно немало случаев, когда при отклонениях в состоянии здоровья, требующих ограничения физических нагрузок, упражнения в воде оказывали подлинно целебное воздействие. Плавание, в отличие от других средств лечебной физической культуры, является более эффективным для реабилитации после многих заболеваний, так как занятия в воде происходят в условиях относительной невесомости.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ (особенно для пожилых людей, которым трудно выполнять интенсивную физическую работу), сердечной и легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и других заболеваниях.

Работа по оздоровительно-реабилитационному плаванию ведется в детских поликлиниках и консультациях, специальных медицинских группах средних и высших учебных заведений, реабилитационных и оздоровительных центрах и клубах, секциях оздоровительного плавания и водной аэробики, а также в форме самостоятельных занятий.

### ***Контрольные вопросы:***

1. *Назовите способы плавания и дистанции спортивного плавания.*
2. *Перечислите виды спорта в которых необходим навык плавания.*

3. *Массовое обучение плаванию как основное направление развития плавания.*
4. *Дайте характеристику основных специфических особенностей оздоровительно-реабилитационного плавания.*

### **Тема 1.3. Плавание в системе физического воспитания.**

#### **План лекции.**

1. Занятия плаванием с детьми грудного возраста. 2. Обучение плаванию в детском саду. 3. Обучение плаванию в общеобразовательной школе. 4. Плавание в высших учебных заведениях. 5. Плавание в летних оздоровительных лагерях.

#### **Текст лекции**

##### **1. Занятия плаванием с детьми грудного возраста**

Основными задачами занятий плаванием с детьми грудного возраста являются:

- улучшение дыхания и кровообращения;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение деятельности центральной нервной системы;
- укрепление здоровья (профилактика заболеваний с помощью закаливания).

Занятия плаванием с детьми грудного возраста осуществляются в детских поликлиниках и в домашних условиях, под руководством специалистов-медиков. При этом строго учитывается индивидуальное развитие и состояние здоровья малыша. Если ребенок имеет нормальный вес, то, начиная с 3-й недели, после получения разрешения врача, можно приступать к занятиям плаванием, которые должны проводиться 5—6 раз в неделю.

Заниматься плаванием с малышом можно в обычной домашней ванне или в небольшом бассейне-ванне из дерева, пластмассы, кирпича и нержавеющей стали (длина — 2 м, ширина — 1 м, глубина — 80 см).

Прежде чем наполнить ванну, ее необходимо тщательно вымыть и продезинфицировать. Вода должна быть абсолютно чистой, пригодной для питья. Только в идеально чистую ванну можно опускать новорожденного. Температура воды на первых занятиях должна быть не ниже 36,5°C, а время пребывания в воде — не более 10—15 мин. Занятия плаванием лучше проводить в первой половине дня, в одно и то же время. Во время занятий надо постоянно разговаривать с ребенком, повторяя поощрительные слова, чтобы вызывать у него положительные эмоции. Желательно включить тихую, мелодичную музыку.

В течение занятия нужно постоянно следить за состоянием ребенка, не допуская перегрузок и переохлаждения и соблюдая главный принцип

постепенности. В течение курса обучения не реже чем 1 раз в 1,5—2 месяца необходимо показывать ребенка детскому врачу. Первые занятия следует провести под наблюдением и при помощи специалиста по лечебной физической культуре при детской поликлинике.

Поскольку головка у новорожденного слишком тяжелая по отношению к другим частям тела, ее нужно обязательно поддерживать или прикрепить к чепчику пенопластовые поплавки («чепчик русалки»).

Продолжительность пребывания ребенка в воде постепенно увеличивается до 40—45 мин; температура воды снижается с 34 до 32°C (каждые 2-3 дня на 0,5°C).

Перед занятием в ванне рекомендуется сделать ребенку легкий массаж и выполнить с ним несколько упражнений (движения ногами типа «велосипед», кролем и брассом; поочередные движения прямыми руками вверх-вниз, в стороны-вниз).

## **2. Обучение плаванию в детском саду**

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

Занятия плаванием должны проводиться не ранее чем через 40 мин после еды и не позднее чем за 1,5-2 ч до ночного сна.

Обучение плаванию проходит, как правило, в форме групповых занятий. Количество занятий для каждой группы - не менее 2 раз в неделю.

Принята следующая возрастная классификация детей дошкольного возраста, на которую ориентируются при планировании обучения плаванию в детском саду: 1-я младшая группа (3-й год жизни); 2-я младшая группа (4-й год жизни); средняя группа (5-й год жизни); старшая группа (6-й год жизни); Группы детского сада делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и конкретных условий (количества детей в группе, размера бассейна, цели занятия). Число подгрупп в каждой группе будет различным: так, 1-ю и 2-ю младшие группы нужно разделить на 3—4 подгруппы, чтобы в каждой из них было не более 6—8 человек; более старшие группы делят на 2 подгруппы, чтобы в каждой было не более 10—12 человек.

Продолжительность занятий в разных группах тоже неодинакова и зависит от возраста и периода обучения. Так, в начале обучения занятия менее продолжительные, а по мере освоения детей с водой их длительность увеличивается.

Обучение плаванию в детском саду осуществляется тренерами и инструкторами бассейна. Уровень воды в бассейне должен быть не более 50—60 см и доходить до пояса занимающихся; температура воды — около 30°C. Занятия проводятся по программе физического воспитания для



детского сада; на них решаются задачи освоения с водой и овладения элементами техники плавания.

Продолжительность занятия плаванием детей старшего возраста — не менее 40—60 мин; а во 2-й младшей и средней группах в начале обучения она несколько меньше.

Формирование умения плавать предусмотрено программой, начиная с четвертого года жизни ребенка, т.е. со 2-й младшей группы. Дети этого возраста уже достаточно самостоятельны, владеют необходимыми гигиеническими умениями и навыками, а также имеют определенный двигательный опыт и, как правило, хорошо адаптируются к условиям дошкольного учреждения.

Ведущее место должен занимать игровой метод, позволяющий обеспечить необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, увеличить число повторений упражнений, использовать различные исходные положения, повысить эмоциональность занятий.

Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков. Принято выделять несколько этапов обучения.

1-й этап. Ему соответствует младший дошкольный возраст (3—4 года). Начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Заканчивается этот этап, когда ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно (с помощью взрослого) передвигаться по дну бассейна, совершать простейшие действия, играть.

2-й этап. Ему соответствуют младший и средний дошкольный возраст (4-5 лет). Основная задача - приобретение детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно уверенно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности (всплывать, лежать, скользить), а также самостоятельно выполняют дыхательное упражнение «вдох-выдох» (не менее 10 раз подряд).

3-й этап. Ему соответствует старший дошкольный возраст (6 лет). Основная задача — обучение плаванию избранным способом. К концу этого этапа дети должны проплыть 10—15 м на мелководье разученным способом в полной координации.

Успешность обучения повышается, если ведущий занятия взрослый (тренер или родитель) находится в воде

Занятия по плаванию, начатые в младшем дошкольном возрасте, способствуют успешному обучению каждого ребенка жизненно необходимому навыку - с учетом индивидуальных особенностей его развития, уровня физической подготовленности и состояния здоровья, открывают хорошие перспективы для систематических занятий плаванием.

### **Обучение плаванию в общеобразовательной школе**

Учебный материал раздела «Плавание» программы физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе является

обязательным для каждого учащегося и способствует решению следующих взаимосвязанных задач:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности школьников;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- формирование знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, соблюдения правил безопасности на занятиях;
- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- развитие основных двигательных качеств.

Распределение учебного времени на изучение различных разделов программного материала предусматривает выделение в IV классе 26 ч на раздел «Плавание».

Учебный процесс по плаванию условно можно разделить на три этапа.

1-й этап (уроки 1-6). Его основу составляют упражнения для освоения с водной средой и элементарные гребковые движения руками и ногами, выполняемые в методической последовательности, принятой в процессе массового обучения плаванию детей и подростков (имитационные упражнения в зале, гребковые движения в положении стоя на дне, у неподвижной опоры, в ходьбе по дну, с подвижной опорой), общеразвивающие упражнения, учебные прыжки в воду, игры в воде.

2-й этап (уроки 7—21). Основные задачи — изучение техники плавания способами кроль на груди и на спине; выполнение упражнений, направленных на освоение стартовых прыжков и простых поворотов.

3-й этап (уроки 22—26). Его основу составляют подготовка к итоговым внутришкольным соревнованиям (очным или заочным), выполнение контрольных нормативов, подготовка класса к участию в водном празднике, проведение игр и развлечений на воде.

### **Плавание в высших учебных заведениях.**

Программа по физическому воспитанию в высших учебных заведениях включает обязательный раздел «Плавание», который реализуется в течение всего периода обучения студентов в вузе в следующих формах: учебные занятия (обязательные и факультативные); занятия в секции спортивного клуба вуза и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Практика использования плавания как средства физического воспитания показывает возможность повышения эффективности учебного процесса в результате совершенствования физических и функциональных способностей студентов; поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности на протяжении всего периода обучения; профессионально-прикладной подготовки студентов (с учетом особенностей будущей трудовой деятельности); формирования у студентов навыков и умений самостоятельных занятий плаванием; приобретения необходимых

знаний по основам теории, методики и организации обучения и спортивной тренировки по плаванию, выполнения функций судьи по спорту.

Обязательный учебный материал программы по плаванию на I и II курсах осваивается студентами в комплексе с другими средствами физического воспитания (гимнастические упражнения, спортивные игры, лыжная подготовка, легкая атлетика и др.).

Для проведения практических занятий на каждом курсе формируются учебные отделения: подготовительное, специальное и спортивного совершенствования. Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется на I курсе — с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и спортивной квалификации.

На подготовительное учебное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Практические занятия для студентов этих групп проводятся отдельно. Как правило, на подготовительное отделение зачисляются студенты, которые ранее спортивным плаванием не занимались.

На специальном учебном отделении занимаются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

На отделение спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивный разряд. В отдельных случаях к занятиям по плаванию на этом отделении могут быть допущены студенты, не имеющие спортивного разряда, но обладающие хорошими способностями и желающие заниматься плаванием.

### **Плавание в летних оздоровительных лагерях**

Летние оздоровительные лагеря — прекрасное место отдыха для детей и подростков. Расположенные, как правило, в живописных местах, на берегах или вблизи водоемов, они оснащены различными спортивными сооружениями, в том числе местами для купания и занятий плаванием).

Физкультурно-оздоровительная работа с отдыхающими в оздоровительном лагере организуется на основе их добровольного участия в различных спортивных секциях. Однако, обучение плаванию, утренняя гимнастика и закаливающие процедуры являются обязательными видами занятий, предусмотренными режимом дня.

Процесс обучения плаванию регламентируется программами, рассчитанными на 15 и 10 занятий (соответственно для умеющих и не умеющих плавать).

*Основными задачами* занятий плаванием в летнем оздоровительном лагере являются:

— укрепление здоровья, закаливание, повышение уровня физической подготовленности;

- обучение жизненно важному навыку плавания и формирование интереса к систематическим занятиям плаванием;
- подготовка инструкторов-общественников и спортивных судей по плаванию из числа отдыхающих детей.

Основной формой занятий по плаванию является групповой урок продолжительностью 45 мин. В зависимости от погодных условий (особенно от температуры воды) основная часть урока, проводимая в воде, может быть различной по продолжительности — от 10 (при относительно низкой температуре) до 30 мин. При сокращении времени основной части урока увеличивается продолжительность подготовительной части - повышается объем имитационных и специальных упражнений и количество повторений общеразвивающих упражнений.

Занятия на открытых водоемах проводятся при минимальной температуре воды: для старших групп — +18°C, для младших — +20°C. Температура воздуха должна быть выше температуры воды на 4-5°C.

***Выбор и подготовка места для купания и проведения занятий на естественных водоемах.*** При выборе участка водоема для занятий по плаванию необходимо принимать во внимание его специфику (направление и интенсивность течения, состояние берега и дна, загрязненность водоема сточными водами, заболоченность и др.)

Наиболее оптимальным является участок водоема с ровным твердым дном (песчаным, каменистым), постепенно понижающимся от берега, без ям и обрывов. Дно водоема необходимо обследовать и очистить от корней деревьев, крупных камней, проволоки, свай, битого стекла и других посторонних предметов. Скорость течения не должна превышать 0,5 м/с.

Место для проведения занятий по плаванию и купания должно быть расположено выше стока промышленных и хозяйственных вод, мест водопоя скота, пристаней, пирсов, причалов и других источников загрязнения воды. Вода в водоеме должна отвечать санитарно-гигиеническим требованиям. Большое значение имеет прозрачность воды. Если дно хорошо просматривается, занимающиеся чувствуют себя уверенно и смело выполняют упражнения, обеспечивая себе относительную безопасность.

Желательно, чтобы выбранное место было защищено от ветра деревьями или кустарником.

Нельзя проводить занятия по плаванию на водоеме при плохих метеорологических условиях (сильный и порывистый ветер, низкая температура воды и воздуха, крутые волны, плохая прозрачность воды и т.п.).

Занятия по плаванию в открытых водоемах можно проводить при температуре воды не ниже +18°C.

Продолжительность занятий в воде зависит от задач урока, температуры воды и воздуха. В случае появления дрожи, «гусиной кожи», посинения губ занимающимся необходимо выйти из воды, вытереться досуха и одеться.

#### *Контрольные вопросы и задания*

1. *Перечислите основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.*
2. *В каких условиях проводятся занятия плаванием с малышами (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий, их продолжительность)?*
3. *Назовите задачи обучения плаванию в детском саду.*
4. *Как обеспечить безопасность на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста?*
5. *Назовите задачи обучения плаванию в средней школе.*
6. *Назовите задачи обучения плаванию в ВУЗе*
7. *Расскажите как проводятся занятия плаванием в летнем оздоровительном лагере?*
8. *Перечислите основные требования к организации и подготовке места для обучения плаванию на естественном водоеме (глубина и  $t^{\circ}$  воды, характер берега и дна, площадь места купания, санитарно-гигиенические требования и др.).*
9. *Назовите обязательные мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях в естественных водоемах.*

### **Тема 1.4. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию.**

#### **План лекции.**

Урок по плаванию на суше и в воде. Задачи каждой части урока.

Особенности урока по обучению плаванию. Направления совершенствования техники плавания. Моторная плотность урока.

#### **Текст лекции**

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Как правило, он начинается на суше, затем продолжается в воде и завершается снова на суше.

**Подготовительная часть урока.** В подготовительной части сообщаются задачи урока, осуществляется начальная организация

обучающихся, их психологическая и функциональная подготовка к основной части урока.

Одной из задач подготовительной части урока является развитие двигательных качеств. Это достигается с помощью упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и выполнение, легко дозируемых. К их числу относятся ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Особенность подготовительной части урока плавания заключается в том, что, кроме организации учащихся и подготовки их к основной части урока, в нее включаются показ и выполнение имитационных упражнений, чтобы обучаемые ясно представляли себе эти движения еще до входа в воду.

Изучая движения на суше, необходимо объяснить занимающимся значение команд и жестов, используемых преподавателем в основной части урока. Жесты можно разделить на командные, имитационные и условные.

На первых занятиях по обучению плаванию объяснение и исправление ошибок при выполнении имитационных упражнений требует больше времени, чем на последующих, поэтому подготовительная часть может быть довольно продолжительной (до 30 мин).

Во время проведения подготовительной части урока преподаватель знакомит занимающихся с теоретическими сведениями (в форме кратких бесед). После подготовительной части урока, перед входом в воду, обязательно проводится поименная переключка.

**Основная часть урока.** Задача этой части урока — овладение элементами техники плавания. Изучаются и совершенствуются техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, приемы оказания помощи на воде. Часть времени на первом уроке по плаванию отводится для проверки уровня плавательной подготовленности группы: необходимо выяснить, сколько учащихся умеют плавать, а из числа не умеющих плавать — сколько боятся воды. При проверке запрещается нахождение в воде более двух человек. Если учащийся не решается самостоятельно войти в воду, преподаватель должен помочь ему, но ни в коем случае не заставлять входить в воду насильно.

Обучать основам техники плавания можно только в том случае, если занимающиеся научились свободно держаться на воде и их движения в воде спокойные и уверенные. Исправлять следует только грубые ошибки, давая возможность занимающимся найти свой стиль, добиться хорошего согласования движений руками и дыхания, свободы движений, непрерывности движений руками.

Совершенствование техники плавания следует осуществлять в следующих направлениях:

- уменьшение сопротивления воды телу пловца;
- постановка ритмичного и глубокого дыхания;
- улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания;
- увеличение тяговых условий для выполнения гребковых движений и продвижения от каждого гребка.

Во время занятий плаванием преподаватель должен находиться на том месте, откуда он хорошо видит всю группу и все занимающиеся, находящиеся в воде, видят его. Совершенствуя технику плавания, преподаватель должен наблюдать за учащимися из различных мест бассейна: спереди, сбоку, сзади и, если есть возможность, даже сверху (обычно с трамплина).

При плавании кролем на груди и спине спереди можно наблюдать, на какой ширине рука входит в воду, ее положение в первой части гребка, координацию движений руками и дыхания. Сбоку можно следить за протяженностью гребка, положением туловища, движениями ногами. Сзади и сверху можно наблюдать за координацией движений плывущего.

При плавании брассом спереди можно видеть ширину и глубину гребка руками, а также технику дыхания; сбоку — возвращение рук в исходное положение; сзади — правильность движений ногами. Сверху ясно видна координация движений руками и ногами занимающихся.

Продолжительность основной части урока плавания зависит от температуры воды и воздуха. При занятиях на открытых водоемах время пребывания учащегося в воде постепенно увеличивается (от 10 до 35 мин).

В период обучения плаванию необходимо обратить внимание на моторную плотность урока. При частых и длительных остановках возникает опасность возникновения простудных заболеваний в результате переохлаждения организма в воде. Поэтому на уроке плавания следует чередовать упражнения, выполняемые на месте, с упражнениями в движении. Если преподаватель исправляет ошибки в технике выполнения движений одного из учащихся (или небольшой группы), остальные занимающиеся в это время продолжают самостоятельно выполнять упражнения.

**Заключительная часть урока.** Постепенное снижение нагрузки и приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние достигается с помощью медленного плавания, выполнения стартовых прыжков и поворотов, проведения игр. Проведение игр в заключительной части урока позволяет повысить его эмоциональность, интерес

занимающихся к занятиям плаванием, а также легче переносить планируемые нагрузки.

По окончании занятий необходимо быстро провести поименную переключку учащихся. При подведении итогов урока отмечаются успехи группы и ошибки, которые необходимо исправить в дальнейшем.

#### *Контрольные вопросы и задания*

1. *Расскажите о подготовке преподавателя (инструктора) к уроку плавания.*
2. *Дайте характеристику основных частей конспекта урока плавания.*
3. *В чем заключаются особенности построения урока плавания?*
4. *Местонахождение преподавателя во время урока.*
5. *Какие методы организации занимающихся могут быть использованы на уроке плавания?*

## **РАЗДЕЛ 2. Техника спортивных способов плавания.**

### **Тема 2.1. Общая характеристика техники спортивных способов плавания.**

#### План лекций.

Понятие о технике плавания. Фазовый анализ движений ног и рук. Характеристика техники спортивных способов плавания. Техника выполнения стартов и поворотов.

#### Текст лекции:

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Сюда входят выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, касание стенки бассейна во время финиша.

Спортивными способами плавания являются кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). В каждом способе существуют варианты рациональной техники. При выборе для своего ученика того или иного варианта техники тренер (инструктор по плаванию) учитывает цели и условия занятий в воде, уровень двигательной и технической подготовленности занимающегося, его возрастные и индивидуальные



особенности. Большую помощь тренеру в работе над техникой плавательных движений ученика оказывает знание основных закономерностей биомеханики плавания.

Общие требования к рациональной технике плавания относятся прежде всего к положению тела пловца в воде, гребковым движениям руками (как основному источнику движущих сил), общему согласованию движений при плавании любым из спортивных способов.

Мышечные группы туловища служат основой двигательного механизма пловца. С одной стороны, эти мышцы обеспечивают обтекаемое и уравновешенное положение тела за счет оптимальной степени своего напряжения. С другой стороны, они принимают активное участие во всех наиболее мощных гребковых движениях руками и ногами. Во время подготовительных движений мышцы туловища, прежде всего мышцы спины, должны быть по возможности расслаблены.

**Движения руками.** Руки являются главным движителем\* при плавании спортивными способами. Даже в брассе, где движения руками и ногами примерно в равной мере создают движущие силы, техника движений руками в большей мере влияет на общую координацию движений, определяет темп и ритм плавания, тесно связана с дыханием. Значит, движения руками имеют решающее значение для освоения рациональной техники этого способа плавания.

### **Фазовый состав и общее согласование движений**

Для более продуктивного анализа техники, ее описания и практического освоения целесообразно выделять элементы — *фазы движений руками и ногами* (табл. 1 и 2).

При анализе полного цикла движений или его фаз выделяют также *граничные позы пловца* (мгновенные положения звеньев его тела) в момент смены фаз. Граничные позы служат хорошими ориентирами при изучении техники, ее совершенствовании, при контроле и самоконтроле за техникой.

Таблица 1

#### **Фазы движений руками**

| <b>Способ плавания</b> | <b>Фазы рабочих движений</b> | <b>Фазы завершающих и подготовительных движений</b> |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Кроль на груди,        | 1. Захват.                   | 1. Выход из воды.                                   |

|                         |                                                       |                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| На спине.<br>Баттерфляй | 2. Основная часть гребка: подтягивание, отталкивание. | 2. Движение на лодке (пронес).<br>3. Вход в воду. |
| Брасс                   | 1. Захват.<br>2. Основная часть гребка.               | Сведение рук вместе и выведение их вперед.        |

Таблица 2

**Фазы движений ногами**

| <b>Способ плавания</b> | <b>Фазы рабочих движений</b>                           | <b>Фазы завершающих и подготовительных движений</b>                    |
|------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Кроль на груди         | Удар стопой вниз                                       | Движение стопой вверх                                                  |
| Кроль на спине         | Удар стопой вверх                                      | Движение стопой вниз                                                   |
| Баттерфляй (дельфин)   | Удар стопами вниз                                      | Движение стопами вверх                                                 |
| Брасс                  | Движение стопами в стороны-назад-вперед (отталкивание) | Пауза в движениях ногами, их подтягивание в исходное рабочее положение |

Общее согласование движений должно обеспечивать непрерывное продвижение пловца вперед с наиболее высокой скоростью и оптимальной затратой сил. Движения руками и неразрывно связанное с ними дыхание являются основой координации; им подчинены все остальные движения.

При согласовании движений руками и ногами соблюдаются следующие требования. Когда пловец выполняет гребок руками, туловище и бедра должны удерживаться в хорошо обтекаемом положении и не препятствовать продвижению. Когда выполняется рабочее движение ногами (отталкивание в брассе, удар в других способах), руки пловца и туловище, в свою очередь, должны быть хорошо обтекаемыми и не мешать продвижению вперед.

## ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

### Техника плавания способом кроль на груди

**Общая характеристика способа.** Кроль на груди — наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания. В тех видах соревнований, в которых разрешается плыть способом по выбору (вольным стилем), спортсмены предпочитают плыть кролем на груди. В вольном стиле разыгрываются дистанции от 50 до 1500 м, а также эстафеты 4 x 100 и 4 x 200 м. Способ кроль выбирают участники дальних проплывов на 10 км на открытых водоемах, а также участники спортивных многоборий, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье, спасательное многоборье и др.).

При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду.

Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания. В основу большинства методик начального обучения положено освоение техники шестиударного кроля.

**Положение тела и движения ногами.** Тело пловца в воде вытянуто, почти горизонтально и хорошо обтекаемо. Голова находится на продольной оси тела, лицо опущено в воду (за исключением момента вдоха); бедра - у поверхности воды; мышцы живота и поясницы оптимально напряжены.

Непрерывные попеременные движения ногами кролем помогают пловцу придать телу горизонтальное и обтекаемое положение, продвигают его вперед. Ноги выполняют встречные движения вверх-вниз с небольшим размахом, минимально сгибаясь в коленях; голени и стопы расслаблены;

стопы повернуты носками немного внутрь и непрерывно вспенивают воду сзади пловца.

Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекаются голень и стопа. Движение ноги вниз носит захлестывающий характер и является основной рабочей фазой. В практике спортивного плавания оно получило название «удар». Движение стопы вверх — фаза подготовительная.

Удар стопой вниз выполняется с разгибанием ноги в коленном суставе. Отмечается обгон бедром голени и стопы: в то время, как стопа и голень движутся с ускорением вниз, бедро меняет направление движения и устремляется вверх. Это позволяет произвести захлестывающий удар стопой вниз с полным выпрямлением ноги в коленном суставе.

***Движения руками и дыхание.*** Полный цикл движений рукой условно делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, движение над водой, вход в воду. Захват, подтягивание и отталкивание являются рабочими фазами (вместе они и составляют гребок). Выход руки из воды — фаза завершающих движений, а движение руки над водой и вход в воду — подготовительные движения.

Во время гребка основной рабочей плоскостью, с помощью которой пловец опирается о воду и продвигает себя вперед, является сравнительно жесткая плоскость «кисть — предплечье». Кисть во время гребка хорошо фиксирована в лучезапястном суставе и большую часть гребка развернута ладонью строго назад. Гребок выполняется с небольшим сгибанием и разгибанием руки в локте. Во время гребка локоть находится в более высоком положении по отношению к кисти и развернут в сторону (но не назад!).

Гребок выполняется в направлении спереди-назад под средней линией тела. Наиболее энергична вторая половина гребка — отталкивание. Завершается гребок у бедра.

Рука выходит из воды локтем вверх и расслабляется. Во время движения над водой рука несколько согнута в локте, локоть направлен вверх.

Вход руки в воду происходит впереди головы и примерно на ширине одноименного плеча — как бы в одну точку в воду последовательно погружаются кисть, локоть и плечо. Это движение выполняется свободно, но без промедления; после погружения в воду рука вытягивается вперед,

опирается ладонью о встречный поток воды, готовясь начать очередной гребок.

Согласование движений руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, другая движется над водой, погружается в воду и вытягивается вперед. Вход в воду одной руки (например, правой) и ее вытягивание под водой вперед совпадают с выполнением второй половины гребка другой (левой) рукой.

**Дыхание.** Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону руки, завершающей гребок. Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды.

При повороте головы в сторону для вдоха необходимо удерживать ее на продольной оси тела и не приподнимать над водой. После вдоха пловец вновь поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в воду через рот и нос. Дыхательный цикл завершается энергичным «выталкиванием» остатков воздуха через рот в тот момент, когда голова пловца вновь поворачивается лицом в сторону для очередного вдоха и рот оказывается над водой.

Наиболее естественным ритмом дыхания являются один вдох и выдох на полный цикл движений (два гребка руками). Хорошо подготовленные пловцы используют один вдох и выдох на три гребка руками. В последнем случае голова пловца поворачивается для вдоха поочередно то в одну, то в другую сторону.

**Общее согласование движений.** В шестиударном варианте кроля на один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами — шесть ударов стопами вниз. Правильное согласование движений руками и ногами получается у новичков почти автоматически при выполнении учебных упражнений.

Основу техники плавания кролем составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с правильным дыханием. Попеременные движения ногами должны помогать гребковым движениям руками и способствовать сохранению горизонтального и уравновешенного положения тела. Чрезмерно интенсивные движения ногами могут мешать движениям руками.

### **Техника плавания способом кроль на спине**

**Общая характеристика способа.** На соревнованиях в плавании на спине разыгрываются три дистанции - 50, 100 и 200 м у мужчин и женщин. Этим способом проплывают также первый этап комбинированной эстафеты 4 х 100 м и второй этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м. Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах соревнований способом кроль на спине.

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

**Положение тела и движения ногами.** Тело пловца занимает в воде вытянутое, почти горизонтальное и хорошо обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз и бедра — у поверхности воды. Угол атаки тела — около 6—10°.

Основная роль попеременных движений ногами — удержать тело в обтекаемом и уравновешенном положении, внести свою долю в создание сил, продвигающих пловца вперед. Ритм движений ногами подчинен ритму движений руками.

Как и в плавании кролем на груди, ноги выполняют встречные (попеременные) движения вверх-вниз от бедра. Амплитуда движений бедер умеренная; они удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются в толщу воды. Основная рабочая фаза — движение стопы снизу-вверх (удар вверх). Движение ноги в это время носит захлестывающий характер. Отмечается обгон бедром голени и стопы: в то время, как стопа еще движется вверх, бедро начинает энергичное движение вниз. Это помогает выполнить захлестывающий удар стопой, опереться о воду бедром и удержать таз у поверхности воды.

**Движения руками и дыхание.** Полный цикл движений рукой условно делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, движение над водой, вход в воду. Захват, подтягивание и отталкивание являются рабочими фазами. Выход руки из воды — фаза завершающих движений, а движение руки над водой и вход в воду — подготовительные движения. При

плавании на спине движения руками играют ведущую роль; им координационно подчинены движения ногами и дыхание.

Согласование движений руками должно обеспечить непрерывность гребковых движений (опоры о воду). Когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая входит в воду и начинает захват. На какое-то мгновение руки занимают прямо противоположное положение; пловец ощущает опору о воду обеими ладонями и как бы передает гребок с одной руки на другую.

**Дыхание** согласовывается с полным циклом движений одной рукой. Например, во второй половине движения правой руки по воздуху и входа ее в воду выполняется вдох. Во время гребка, выхода из воды и начала проноса по воздуху правой руки — небольшая задержка дыхания (она может отсутствовать) и выдох. Вдох выполняется через рот, выдох — через рот и нос.

**Общее согласование движений.** Наиболее рациональным вариантом общего согласования движений является шестиударный кроль на спине. Основу его составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с правильным дыханием. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами - шесть ударов стопами вверх. Если техника плавания с помощью движений только ногами и только руками хорошо освоена новичками, правильное согласование движений получается у них почти автоматически при выполнении учебных упражнений.

### **Техника плавания способом брасс**

**Общая характеристика способа.** Брасс — один из четырех спортивных способов плавания, имеющий также большое прикладное значение. На соревнованиях в плавании брассом разыгрываются дистанции 50, 100 и 200 м. Этим способом преодолевают также второй этап комбинированной эстафеты 4x100 м и третий этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м.

Правила соревнований довольно строго регламентируют технику плавания способом брасс. Основные пункты правил гласят:

1) начиная с первого гребка после старта или поворота, пловец лежит на груди; линия плеч параллельна поверхности воды;

2)руки выполняют движения одновременно и симметрично подводой или по ее поверхности; во время гребка (за исключением одного гребка после старта и поворота) руки не должны заходить за линию бедер; после гребка руки одновременно вытягиваются от груди вперед таким образом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней (локти все время должны находиться под водой - за исключением последнего гребка на финише);

3)ноги выполняют движения одновременно и симметрично; во время рабочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками наружу и двигаться назад по дугам (движения сомкнутыми ногами вверх и вниз не разрешаются);

4)во время плавания голова спортсмена может временно погружаться в воду, однако в каждом цикле движений (за исключением первого цикла после старта и поворота) она должна появляться на поверхности;

5)при каждом повороте или на финише касание осуществляется одновременно обеими руками выше, ниже или на уровне поверхности воды.

***Положение тела и движения ногами.*** Тело пловца при плавании брассом сохраняет на протяжении большей части полного цикла вытянутое и хорошо обтекаемое положение. После отталкивания ногами, когда пловец скользит с вытянутыми вперед руками, угол атаки тела минимален и равен примерно 3—5°. В конце гребка руками, когда плечевой пояс и голова приподнимаются над поверхностью воды, угол атаки возрастает может достигать до 12—17. Это не окажет отрицательного влияния, если пловец будет удерживать бедра в хорошо обтекаемом положении.

Ноги при плавании брассом выполняют одновременные и симметричные движения.

***Движения руками и дыхание.*** В полном цикле движений руками условно выделяют две фазы: 1) гребок (захват и основная часть гребка); 2) сведение рук и выведение их вперед.

Во время гребка руки одновременно и симметрично разводятся в стороны и немного вниз. Кисти при этом развернуты ладонями наружу, чтобы хорошо опираться о воду и отталкиваться от нее. Начало гребка выполняется почти прямыми руками, затем они сгибаются в локтях. На протяжении всего гребка локти удерживаются выше кистей и развернуты в стороны. Как только кисти приблизятся к линии плечевого пояса, они с ускорением направляются пловцом внутрь, под подбородок. Это завершающая часть гребка, самая



быстрая и энергичная; в конце ее кисти должны двигаться вниз, под подбородком. В это время пловец, хорошо опираясь о воду кистями и предплечьями, как бы выталкивает себя вперед и немного вверх. Плечевой пояс и голова приподнимаются над поверхностью воды, и пловец выполняет вдох. Так как вдох происходит в конце гребка, его называют «поздним».

Во время вдоха руки не прекращают своих движений; гребок переходит в выведение рук вперед. Кисти сближаются под подбородком, поворачиваются ладонями немного внутрь; пловец, разгибая руки в локтевых суставах, вытягивает их вперед для начала очередного гребка

**Общее согласование движений.** Рациональным вариантом техники, который доступен начинающим пловцам, является последовательное согласование движений руками и ногами, которое должно обеспечить непрерывное продвижение пловца вперед с высокой скоростью и оптимальной затратой сил.

Пловец начинает гребок руками при хорошо вытянутом и почти горизонтальном положении тела. Почти на всем протяжении гребка ноги вытянуты и расслаблены, они начинают немного сгибаться в коленях лишь к концу гребка. После окончания вдоха, когда руки полностью завершили гребок, ноги быстро выполняют основную часть подтягивания, разворачиваются носками в стороны и вслед за выведением рук вперед выполняют отталкивание. Основная часть отталкивания приходится на тот момент, когда руки почти полностью вытянуты вперед и тело пловца хорошо обтекаемо.

По окончании отталкивания ногами пловец какое-то мгновение скользит вперед в горизонтальном положении с вытянутыми руками и ногами

### **Техника плавания способом баттерфляй**

**Общая характеристика способа.** На соревнованиях в плавании баттерфляем разыгрываются три дистанции — 50, 100 и 200 м. Этим способом проплывают также третий этап комбинированной эстафеты 4 x 100 м и первый этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м. Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах соревнований, используя наиболее рациональную разновидность баттерфляя — дельфин. Характерной особенностью этой разновидности является то, что обе руки, закончив гребок, выполняют подготовительные движения над водой, а ноги непрерывно движутся наподобие дельфиньего хвоста вверх и вниз. Два полных удара

стопами вниз приходится на один законченный цикл движений руками. Движения руками (как того требуют правила соревнований) должны быть одновременными и симметричными; это же требование относится и к движениям ногами.

***Движения ногами.*** При плавании баттерфляем движения ногами начинаются от таза и бедер. Вслед за ними в движение вовлекаются голени и стопы. Ноги последовательно сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Бедра выполняют движения у поверхности с умеренным размахом, стопы — в толще воды.

Энергичный удар стопами вниз является основной рабочей фазой. После удара вниз ноги активно выводятся к поверхности воды и вновь сгибаются для очередного удара. В целом движения ногами имеют захлестывающий, непрерывный, упругий характер и вносят заметный вклад в создание сил, продвигающих пловца вперед.

***Движения руками и дыхание.*** Гребкам руками в плавании баттерфляем принадлежит ведущая роль: им координационно подчинены движения ногами и дыхание. Рассмотрим технику движения по фазам.

Фаза захвата начинается сразу же после входа рук в воду. Кисти движутся наружу и немного вниз, как бы захватывая воду. Ощувив опору о воду, пловец переходит к основной части гребка: подтягиванию, затем отталкиванию.

Во время подтягивания руки сгибаются в локтевых суставах (локти развернуты в стороны) и движутся спереди назад, хорошо опираясь о воду кистями и предплечьями. К середине гребка, когда подтягивание переходит в отталкивание, кисти сближаются под животом; ладони развернуты строго назад.

В фазе отталкивания кисти энергичным (но плавным!) движением направляются назад и наружу. Гребок завершается у бедер выпрямлением рук в локтевых суставах. После этого кисти поворачиваются мизинцами вверх и расслабляются; руки выходят из воды.

Выход рук из воды осуществляется быстрым маховым движением. Над водой появляются локти, предплечья, кисти. Кисти покидают воду за линией таза, немного в стороне от бедер; в этот момент они расслаблены и повернуты ладонями внутрь).

Движения руками над водой) осуществляются в виде плавного маха в стороны-вперед; руки почти прямые и расслабленные. Плечевой пояс пловца немного приподнимается над поверхностью воды, что помогает движению рук по воздуху.

Вход рук в воду происходит примерно на ширине плеч. Первыми в воду погружаются кисти, за ними — предплечья и плечи.

**Дыхание** согласовывается с движениями руками. В момент входа рук в воду голова пловца опущена лицом вниз. По мере выполнения гребка руками пловец плавно разгибает шею; голова поворачивается лицом вперед и к концу гребка руками приподнимается над поверхностью воды вместе с плечевым поясом. Вдох приходится на момент выхода рук из воды. В это время подбородок движется у самой поверхности воды; взгляд пловца направлен вперед. Заканчивается вдох в первой половине движений рук над водой. Голова спортсмена вновь опускается вниз лицом в воду.

**Общее согласование движений.** Наиболее рациональным является использование двухударного слитного согласования движений руками и ногами с вдохом, выполняемым тотчас после завершения гребка руками, что должно обеспечить непрерывное продвижение пловца вперед с оптимальной затратой сил.

Первый удар стопами вниз приходится на вход рук в воду и захват воды кистями. Второй удар стопами вниз согласовывается со второй половиной гребка — отталкиванием руками от воды. Энергичные одновременные гребковые движения руками и ногами способствуют выскальзыванию тела пловца вперед—вверх для выполнения вдоха и проноса рук над водой.

## **Техника выполнения стартов**

### **Старт с тумбочки**

В соответствии с правилами соревнований при плавании любым способом, кроме способа на спине, спортсмены выполняют старт прыжком со стартовой тумбочки.

По предварительной стартовой команде (продолжительный свисток рефери) пловец занимает место на стартовой тумбочке. После подготовительной команды «На старт!» он должен немедленно встать хотя бы одной ногой на передний край тумбочки и подготовиться к старту — принять неподвижное исходное положение.

Положение рук пловца на старте вариативно. В обычном варианте старта они вытянуты вперед-вниз; в варианте старта с захватом — касаются пальцами переднего края тумбочки.

Как только прозвучит стартовый сигнал (исполнительная команда «Марш!»), пловец начинает выполнение старта.

Фазы старта: исходное положение(1), отталкивание с махом руками (2), полет (3), вход в воду (4), скольжение под водой (5) и выход на поверхность за счет плавательных движений ногами и руками(6).

### **Старт из воды**

Старт из воды выполняется при плавании на спине. По предварительной стартовой команде спортсмен прыгает в воду и занимает исходное положение у стартовых поручней лицом к ним (1). Как только прозвучит стартовый сигнал, спортсмен начинает выполнение старта: отталкивание с махом руками (2), полет (3), вход в воду (4) и скольжение под водой с активными движениями ногами кролем или дельфином (5). Затем он выходит на поверхность за счет движений ногами и гребка рукой (первые плавательные движения (6)).

### **Техника выполнения поворотов**

Соревнования по плаванию проходят в бассейнах 25 или 50 м, поэтому спортсменам во время проплывания дистанции приходится выполнять один или несколько поворотов. Все повороты, независимо от способа плавания, можно разделить на две большие группы:

1) *открытые повороты*, во время выполнения которых голова спортсмена остается над водой и он выполняет вдох;

2) *закрытые повороты*, во время выполнения которых голова погружается в воду и спортсмен задерживает дыхание (вдох осуществляется до начала поворота).

Также повороты делятся на:

- 1) простые – вращение выполняется в одной плоскости;
- 2) сложные – вращение выполняется в нескольких плоскостях.

### **Поворот «маятником»**

Является одним из наиболее распространенных типов открытых простых поворотов, применяемых при плавании кролем на груди (у новичков), брассом, баттерфляем.

Фазы поворота:

- 1) подплывание;
- 2) касание;
- 3) вращение;
- 4) отталкивание;
- 5) скольжение;
- 6) первые плавательные движения.

Поворот «сальто»

Является закрытым сложным поворотом, применяется в плавании кролем на груди и кролем на спине.

Фазы поворота:

- 1) подплывание;
- 2) вращение;
- 3) отталкивание и касание;
- 4) ;скольжение;
- 5) первые плавательные движения.

*Контрольные вопросы и задания*

1. *Что понимают под техникой спортивного плавания?*
2. *Расскажите спортивном значении способа кроль на груди.*
3. *Проанализируйте технику движений спортсмена при плавании кролем на груди.*
4. *Проанализируйте технику движений спортсмена при плавании кролем на спине.*
5. *Проанализируйте технику движений спортсмена при плавании брассом*
6. *Проанализируйте технику движений спортсмена при плавании баттерфляем.*
7. *Охарактеризуйте исходное положение и фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки.*
8. *Охарактеризуйте исходное положение и фазы движений пловца при выполнении старта из воды при плавании на спине.*
9. *Объясните различия в технике выполнения открытого и закрытого поворотов при плавании кролем на груди.*
10. *Охарактеризуйте технику выполнения поворота «сальто».*

### РАЗДЕЛ 3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.

#### Тема 3.1. Основные средства обучения.

##### План лекции.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Учебные прыжки в воду. Игры и развлечения на воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

##### Текст лекции.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- I. Общеобразовательные, специальные и имитационные упражнения на суше.
- II. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
- III. Учебные прыжки в воду.
- IV. Игры и развлечения на воде.
- V. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

Данные группы упражнений отличаются по условиям выполнения, направленности воздействия и поэтому применяются для решения разных задач на различных этапах обучения. Соотношение упражнений каждой группы на отдельно взятом уроке и на разных этапах обучения зависят от возраста, квалификации, стажа, уровня подготовленности занимающихся и условий проведения занятий.

#### **I. Общеобразовательные, специальные и имитационные упражнения на суше** применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: общеобразовательные гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки,); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений на уроках плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков.

Спортивные достижения в плавании, так же, как сроки обучения, определяются уровнем развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, подвижности в суставах, координации движений. Основным движителем пловца в способах кроль на груди, на спине и дельфин являются крупные и мощные мышцы туловища, плечевого пояса и рук. Увеличение силы этих мышечных групп и освоение умения чередовать напряжение и расслабление при мышечной работе — основная задача каждого начинающего пловца (как и одновременное, целенаправленное совершенствование подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах). Это достигается с помощью гимнастических упражнений общеразвивающего характера.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10—12 с) — прыжков, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения — упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

Совершенствование физических качеств пловца путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды.

Как правило, упражнения силового характера предшествуют упражнениям на растягивание, так как без предварительного разогревания мышц могут произойти растяжения и болевые ощущения в мышцах и

суставах. После силовой работы выполняются упражнения на расслабление.

Комплекс заканчивается имитацией техники плавания или упражнений, выполняемых в воде, которые являются связующим звеном между частями занятия, проводимыми на суше и в воде.

## **II. Подготовительные упражнения для освоения с водой.**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

1) формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

2) освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

3) устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. В результате устраняется инстинктивный страх перед водой; вырабатываются умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Это увеличивает плавучесть тела занимающихся и помогает им быстрее почувствовать, что они легче воды и могут без всяких усилий держаться на ее поверхности.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренируют умение занимающихся напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперед, увеличивая длину скольжения. Практически скольжение — основное упражнение для выработки рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими



элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того, как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой обязательны для выполнения занимающимися всех возрастов и любого уровня подготовленности — от не умеющих держаться на поверхности воды до хорошо плавающих «по-своему». Они служат основным учебным материалом на первых уроках плавания, а также для проведения игр и развлечений на воде. Все эти упражнения выполняются на мелком месте (глубина воды - до уровня пояса или груди занимающегося).

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп:

### **1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.**

#### Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

### **2. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.**

#### Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками

### **3. Всплывания и лежания на воде**

#### Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

### **4. Выдохи в воду.**

#### Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на входе;

- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на входе;
- освоение выдохов в воду.

### **III. Скольжения.**

#### Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

### **IV. Учебные прыжки в воду**

#### Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

При обучении плаванию в детских бассейнах — «лягушатниках», где глубина воды достигает до уровня пояса или груди занимающихся, прыжки в воду применяются как одно из средств освоения с водой. Прыжки воспитывают у занимающихся смелость и уверенность, а длительные погружения в воду с головой после выполнения прыжка совершенствуют ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками в противоположном направлении (по отношению к поверхности воды).

Прыжки в воду вносят оживление в занятия плаванием и выполняются занимающимися всех возрастов с большим желанием. Это нужно учитывать при обучении плаванию в бассейнах, глубина которых не позволяет проводить игры и развлечения на воде, и обязательно включать в уроки плавания выполнение прыжков в воду.

Прыжки в воду выполняются в начале основной или заключительной части урока плавания. Если занимающиеся освоили несколько прыжков, то вход в воду в начале урока можно начинать прыжком в воду по команде педагога.

При изучении и выполнении прыжков в воду необходимо соблюдать следующие обязательные правила:

1. Проводить обучение прыжкам в глубоких бассейнах после того, как занимающиеся научатся плавать.
2. При обучении прыжкам в воду обязательно учитывать, что трудность прыжка повышается с увеличением высоты. Сначала все простейшие прыжки разучиваются с бортика высотой 20-30 см, затем со стартовой тумбочки и наконец — с трамплина высотой 1 м, 3 м и т.д.

3. При выполнении прыжков соблюдать строгую дисциплину. Прыжки выполняются только по команде педагога: в бассейне глубиной 120 см — одновременно небольшой группой; в глубоком бассейне — поочередно. Команда для следующего прыжка подается, когда предыдущий прыгун отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

## **V. Игры и развлечения на воде**

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- 1) повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- 2) повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- 3) совершенствованию плавательных умений и навыков;
- 4) совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- 5) выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- 6) воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы.

**Первая группа** — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых уроках плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

К ним относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. В этих играх принимают участие дети, не умеющие плавать.

**Вторая группа** — игры сюжетного характера. Они являются основным учебным материалом на уроках плавания для детей младшего школьного возраста. Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся передвигаться и уверенно чувствовать себя в воде. Это игры, в которых необходимо разделение участников на соревнующиеся группы. Если сюжетная игра имеет сложные правила, ее надо предварительно объяснить, а иногда и провести вначале на суше.

К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др., а также большая группа игр, типа «Убегай-догоняй», с бегом и плаванием. Сюжетные игры представляют собой

упрощенный вариант командных игр, поэтому результат действий каждого игрока в группе должен немедленно оцениваться. В этих играх принимают участие как умеющие, так и не умеющие плавать дети.

**Третья группа** - командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола: например, детей и подростков; мальчиков и девочек.

Эти игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, быстроту ориентировки. Такие игры требуют от участников проявления самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо, например, при разрешении возможных игровых конфликтов. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои поступки.

Как правило, в командных играх принимают участие занимающиеся, которые хорошо плавают и уверенно чувствуют себя в воде.

**При проведении игры нужно соблюдать следующие правила:**

- 1) в игру разрешается включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой;
- 2) в каждой игре должны участвовать все дети, находящиеся в воде;
- 3) в каждой игре перед ее участниками должна быть поставлена конкретная задача;
- 4) объясняя игру, необходимо четко рассказывать о ее содержании и основных правилах; в случае необходимости выбрать ведущего и разделить играющих на группы, равные по силам;
- 5) если вода в бассейне прохладная, игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе;
- 6) во время игры необходимо тщательно следить за поведением играющих, строго наказывая за все нежелательные проявления, грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил игры;
- 7) игру нужно остановить, если возникает необходимость сделать замечание кому-либо из играющих;
- 8) после окончания игры надо обязательно объявить ее результаты, назвать победителей и проигравших, особо поощрить тех, кто проявил взаимную помощь и умение действовать в интересах коллектива;
- 9) игру нужно вовремя закончить, пока она не надоела занимающимся и они не очень устали.

Игры на воде проводятся на каждом уроке плавания как с новичками, так и с теми, кто хорошо умеет плавать. По мере повышения спортивной подготовленности занимающихся постепенно, от урока к уроку, игры все более усложняются.

Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества участников, их возраста и уровня плавательной подготовленности, а также от условий для проведения игры (глубина водоема, температура воды, возможности использования для игры прибрежных участков и т.д.).

Умелый подбор игр дает возможность регулировать физическую и эмоциональную нагрузку занимающихся на уроке плавания.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной части урока, продолжительностью 5-20 мин, а иногда и более — в зависимости от содержания игры и задач данного урока.

Для проведения игр и развлечений на воде желательно запастись простейшим инвентарем: шесты; плавательные доски из пенопласта; резиновые надувные круги или игрушки; пластмассовые плавающие игрушки, необходимые как поддерживающее средство; пластмассовые и надувные мячи; яркие, хорошо видные на дне мелкие предметы — для доставания со дна при нырянии; обручи из пластика;

## **VI. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней**

Данные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

***Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:***

1) ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- 4) изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- 1) поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- 2) проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- 3) чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- 1) разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- 2) умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

3) формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### **Ошибки в технике плавания; их предупреждение и исправление.**

При начальном обучении неизбежно выполнение движений с некоторыми недочетами. Раздельный метод изучения техники плавания помогает избежать многих ошибок.

Ошибки, возникающие при обучении технике плавания, делят на:

- 1) типичные - наиболее распространенные при начальном обучении;
- 2) грубые — искажающие основную структуру движений;
- 3) незначительные — уменьшающие эффективность движений, но не отражающиеся на остальных элементах техники;
- 4) взаимосвязанные — вытекающие одна из другой.

Ошибки следует исправлять быстро и тщательно, не допуская доведения их до автоматизма.

Для предупреждения возможных ошибок необходимо знать причины их возникновения. **Основными причинами являются:**

- 1) несоответствие учебного задания уровню подготовленности занимающихся (нарушение педагогических принципов доступности и последовательности);
- 2) неправильное понимание занимающимися формы и характера выполняемых движений;
- 3) неправильные исходные положения при выполнении упражнений.

### **К основным методам исправления ошибок относятся:**

- 1) систематическое повторение учебного материала;
- 2) применение на занятиях подводящих и подготовительных упражнений;
- 3) изменение исходных положений и условий для выполнения упражнений;
- 4) понимание занимающимися причин своих ошибок;
- 5) последовательное исправление допущенных ошибок (сначала грубых, затем незначительных).

### **Контрольные вопросы и задания**

1. Назовите основные группы средств обучения плаванию. Какова направленность воздействия упражнений каждой группы и какие задачи решаются с их помощью?

2. *Расскажите, какие учебные задачи решаются путем применения общеразвивающих, специальных и имитационных физических упражнений на занятиях плаванием.*
3. *Охарактеризуйте подготовительные упражнения для освоения с водой; назовите основные подгруппы этих упражнений и направленность их воздействия.*
4. *Чем объясняется необходимость применения учебных прыжков в воду на занятиях плаванием и каковы требования безопасности при их выполнении?*
5. *Назовите основные группы игр, применяемых на занятиях с детьми, в зависимости от их возраста и уровня плавательной подготовленности.*
6. *Объясните, почему проведение игр на занятиях плаванием с детьми является обязательным требованием физического воспитания.*
7. *Назовите задачи, которые решаются при помощи игр в воде, и правила их проведения.*
8. *Назовите основные этапы обучения плаванию.*
9. *Опишите обязательную последовательность освоения каждого упражнения техники плавания.*
10. *Ошибки, возникающие при обучении технике плавания; их предупреждение и исправление.*

### **Раздел 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В НЕЙ**

#### **Тема 3.3. Методика обучению спортивным способам плавания**

Изучение техники плавания осуществляется путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания — по частям и в целом.

Метод разучивания по частям. Облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающихся.

Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.



В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнений лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который на данном этапе проявляется наиболее эффективно. Необходимость их использования обусловлена спецификой плавания: выполнение упражнений в непривычной среде и в непривычном горизонтальном положении тела; затрудненные условия общения педагога и группы по сравнению с условиями в других видах спорта; освоение циклических движений с большой амплитудой.

Применение подводящих упражнений позволяет постепенно усложнять движение, изменяя условия его воспроизведения (сначала на суше, потом в воде; сначала с опорой, затем без опоры), исходное положение (сначала стоя, затем лежа); динамику (сначала на месте, потом в движении).

Большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения — более интересным.

На начальных этапах обучения плаванию отдельный метод психологически мотивирован, так как освоение простейших движений дает занимающимся уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Метод разучивания в целом. Применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных ее элементов. Сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания осуществляется только путем целостного выполнения плавательных движений.

*Контрольные вопросы и задания:*

- 1. Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом кроль на груди и на спине?*
- 2. Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом брасс?*
- 3. Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом баттерфляй (дельфин)?*
- 4. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в кроле на груди?*

5. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в кроле на груди?*
6. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в кроле на груди?*
7. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в кроле на спине?*
8. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в кроле на спине?*
9. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в кроле на спине?*
10. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в брассе?*
11. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в брассе?*
12. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в брассе?*
13. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике движений ногами в баттерфляе (дельфине)?*
14. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике движений руками в согласовании с дыханием в баттерфляе (дельфине)?*
15. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении общему согласованию движений в баттерфляе (дельфине)?*
16. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике стартового прыжка с тумбочки?*
17. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике старта из воды при плавании кролем на спине?*
18. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике поворота в кроле на груди?*
19. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике поворота в кроле на спине?*
20. *Охарактеризуйте основные методы, применяемые при обучении и тренировке пловца.*

## Раздел 4. ОСНОВЫ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ

Ежегодно в мире погибает на воде около 300 тысяч человек — гораздо больше, чем в локальных войнах, где применяется современное вооружение. Поэтому важнейшим видом прикладного плавания, обеспечивающим сохранение жизни людей, является спасение тонущих.

Более 50% утонувших — люди, не умеющие плавать или нарушающие правила поведения на воде. Поэтому обучение плаванию введено в предмет «Физическая культура» для школьников начальных классов, а прикладное плавание — для старшеклассников.

Прикладное плавание решает задачи профессионально-прикладной физической подготовки населения: умение плавать в экстремальных условиях и оказывать помощь тонущим; обучение правилам поведения на воде.

### ***Тема 4.2. Последовательность действий при спасении тонущих в плыв***

При отсутствии специальных или подручных спасательных средств тонущего надо спасать в плыв. Действовать при этом нужно быстро, но последовательно.

Важно вовремя заметить тонущего, правильно оценить ситуацию на воде и свои собственные возможности для оказания результативной помощи, послать за дополнительной помощью (в том числе и за медицинской).

Первоочередная задача спасателя — как можно быстрее добраться до тонущего. При этом надо иметь в виду, что человек быстрее бежит, чем плавает, а одежда мешает плаванию. Если есть возможность приблизиться к месту происшествия по берегу или мостику, то вначале следует добежать до места, где расстояние между спасателем и тонущим будет минимальным. Спасателю необходимо быстро раздеться или, по крайней мере, освободиться от наиболее тяжелых вещей. Если нет явных ориентиров места утопления, обозначить его на берегу своей одеждой (сложить ее или повесить на куст) и после этого прыгнуть или войти в воду. Входить в воду в незнакомом месте следует осторожно. Прыжок в воду вниз головой можно применять только в знакомом водоеме; в незнакомом месте прыгают вниз ногами, сгруппировавшись и разведя руки в стороны — чтобы предотвратить глубокое погружение за счет движений руками вниз.

Плыть надо хорошо освоенным способом, сохраняя силы для предстоящих спасательных действий. Важно не упускать тонущего из виду и учитывать возможный снос его течением или волнами.

При погружении тонущего на дно действия спасателя должны быть быстрыми и результативными. В первом случае надо нырнуть и попытаться найти утонувшего. Если это не удалось, то необходимо предпринять планомерный поиск, который осуществляется путем выполнения серии ныряний вдоль дна и последовательного осмотра места утопления. К утонувшему, лежащему на дне лицом вверх, лучше подплывать со стороны головы; затем взять его под мышки и, энергично оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. К лежащему на дне лицом вниз лучше приближаться со стороны ног и, взяв его под мышки, всплыть на поверхность.

Если тонущий находится у поверхности воды, он может мешать спасателю, цепляясь за него. Спасение вплавь в том случае, когда терпят бедствие на воде много людей, наиболее опасно для спасателя, поскольку его могут схватить одновременно несколько утопающих. Поэтому к группе тонущих он приближается с краю и старается спасти в первую очередь того, кто находится в наиболее критическом положении.

Если избежать захватов тонущего не удалось, надо применить соответствующий прием освобождения от захвата. Если спасатель все равно не освободился, надо сделать вдох и погрузиться в воду - тогда тонущий, стараясь остаться у поверхности, отпустит его. Во всех случаях лучше подплывать к тонущему со стороны спины или, нырнув, повернуть его за бедра спиной к себе, крепко захватить, ограничив его движения, и транспортировать к берегу.

Вынос пострадавшего на берег начинается, как только спасатель встал на дно водоема. Обычно пострадавшего берут под мышки и вытаскивают на берег. После выноса пострадавшего на берег оценивают его состояние и приступают к реанимации.

### **Тема 4.3. Оказание первой помощи при утоплении**

Для оказания квалифицированной первой помощи тонувшему важно знать, как и когда произошло утопление, и определить состояние пострадавшего (в зависимости от этого применяют различные меры первой помощи).

Нужно уметь отличить состояние клинической смерти от обморока и от биологической смерти. При обмороке человек находится в бессознательном состоянии, но деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем продолжается, хотя и может быть сильно ослаблена. При клинической смерти наблюдаются расширение зрачков, остановка или резкое нарушение дыхания, отсутствие пульса на сонной артерии. Состояние клинической смерти в среднем продолжается 5—6 мин. В теплой воде продолжительность клинической смерти уменьшается, а в холодной — увеличивается. В этот период с помощью комплекса приемов можно восстановить жизненно важные функции организма и вернуть человека к жизни. После клинической смерти наступает смерть биологическая. Ее явными признаками являются снижение температуры тела, появление трупных пятен и трупное окоченение.

Состояние пострадавшего напрямую зависит от характера утопления, который определяется по внешнему виду.

1. Белая асфиксия (удушение). Дыхание прекращается рефлекторно, вследствие спазма голосовой щели, который возникает из-за попадания воды в дыхательные пути. Легкие оказываются свободными от воды. Таких утонувших называют «белыми», так кожные покровы у них бледные и холодные. Их легче привести в чувство, так как при белой асфиксии вода не проникает в легкие.

2. Синяя асфиксия. Дыхание прекращается вследствие попадания воды в легкие. Вода из альвеол проникает в кровь, что приводит к ее разжижению и нарушению сердечной деятельности. Обычно вены сильно вздуты, изо рта выделяется пена. Высокая концентрация углекислого газа в крови способствует тому, что кожные покровы (особенно уши, кончики пальцев и губы) приобретают фиолетово-синий цвет. Таких утонувших называют «синими».

Помимо этих двух основных видов встречаются и другие, смешанные, не имеющие столь определенных признаков утопления.

Оказание первой помощи утонувшему основано на применении трех важнейших приемов: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

**Обеспечение проходимости дыхательных путей.** Обычно дыхательные пути пострадавшего заполнены водой, а у «синих» утонувших

вода заполняет и легкие. В некоторых случаях рот и нос могут быть забиты илом, песком, слизью, рвотными массами, водорослями. Может наблюдаться судорожное сокращение жевательной мускулатуры; в этом случае рот пострадавшего открывается с трудом. Достаточно часто (в связи с расслаблением мышц шеи) происходит западение языка, который закрывает вход в дыхательное горло. Дыханию может мешать и стягивающая одежда, которую необходимо расстегнуть или разорвать.

Затем пострадавшему открывают рот, для чего на верхние края его нижней челюсти оказывающий помощь накладывает с обеих сторон большие пальцы, а остальными пальцами обеих рук нажимает на подбородок, опуская нижнюю челюсть вниз и выдвигая ее вперед. При необходимости рот очищают пальцем, обернутым платком.

Удаление воды из легких лучше производить, используя следующий прием. Спасатель, стоя на одном колене, кладет пострадавшего нижним краем грудной клетки себе на бедро так, чтобы верхняя часть его туловища и голова свисали вниз. Для удаления воды из легких спасатель сдавливает руками нижнюю часть грудной клетки или похлопывает пострадавшего по спине.

Не следует пытаться удалять воду из легких «белых» утонувших, так как в этом случае вода в легкие обычно не проникает.

**Искусственное дыхание.** Восстановление дыхания осуществляется путем искусственной вентиляции легких. Из всех способов искусственного дыхания, не требующих специального оборудования, лучшие результаты дает вдвухание воздуха из легких спасателя в легкие пострадавшего, которое может осуществляться «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Для этого пострадавшего кладут на спину, расстегнув или разорвав мешающую одежду (тратить время на снятие одежды не следует).

При проведении искусственного дыхания способом «изо рта в рот» спасатель кладет одну руку под шею пострадавшего, чуть приподнимая ее, а другую — на лоб, удерживая голову в запрокинутом положении, что препятствует западению языка. Затем спасатель делает вдох, плотно охватывает губами рот пострадавшего (непосредственно или через марлю) и равномерно, энергично вдвухает воздух. Предотвращая выход вдвухаемого воздуха через нос, спасатель пальцами руки, придерживающей голову пострадавшего, зажимает ему ноздри. Выдох у пострадавшего происходит пассивно — за счет эластичных свойств грудной клетки и легких.

Вдувания производятся с частотой 12 раз в 1 мин для взрослых и 15-18 раз - для детей. Объем вдуваемого воздуха должен составлять 1—2 л. Оптимальное его количество определяется по нормальному расширению грудной клетки пострадавшего. Особенно нужно ограничивать количество вдуваемого воздуха в легкие ребенка, так как их объем значительно меньше, чем у взрос-лого, — иначе может произойти разрыв легочной ткани.

Если при выполнении вдувания грудная клетка пострадавшего не расширяется — значит, воздух не достигает легких. Если вздувается живот — значит, воздух попадает в желудок. В таких случаях необходимо вновь обеспечить проходимость дыхательных путей или изменить способ искусственного дыхания — «изо рта в нос». При этом способе во время вдувания воздуха в нос пострадавшего его рот надо закрывать ладонью, а во время паузы — открывать.

**Внешний (непрямой) массаж сердца.** При отсутствии сердечной деятельности у пострадавшего надо срочно принять меры к ее восстановлению. Самым доступным методом немедленного возобновления и искусственного поддержания кровообращения является внешний (непрямой) массаж сердца.

Для выполнения массажа сердца пострадавшего следует положить на спину на твердую поверхность. Спасатель, стоя на коленях сбоку от него, кладет свои ладони друг на друга на нижнюю треть его грудины и располагает их под прямым углом.

Массаж сердца выполняется путем толчкообразных надавливаний на грудину с частотой не менее 60 в 1 мин. Сила давления должна быть такой, чтобы грудина смещалась по направлению к позвоночнику на 3—5 см. Детям старшего возраста массаж проводится одной рукой, новорожденным и годовалым малышам — кончиками одного—двух пальцев.

Массаж сердца должен сочетаться с выполнением искусственного дыхания: соотношение вдуваний воздуха в легкие и надавливаний на грудину должно быть 1:5.

Меры по оживлению тонувшего можно считать эффективными, если у него сузились зрачки, порозовела кожа, ощущается пульс на сонной артерии. Но оказание первой помощи нельзя прекращать, пока у пострадавшего не появится самостоятельное дыхание и он не придет в сознание. При полном

восстановлении дыхания его нужно напоить горячим чаем, укутать одеялом и обязательно доставить в лечебное учреждение.

Меры по оживлению могут быть прекращены лишь после появления явных признаков смерти. Долг каждого спортсмена-пловца, преподавателя, тренера — в совершенстве овладеть навыками оказания первой помощи при несчастных случаях на воде.

### **Техника ныряния**

Длина и глубина ныряния зависят от продолжительности задержки дыхания. Время задержки дыхания составляет в среднем около 1 мин. Тренированные спортсмены способны задерживать дыхание на несколько минут. После предварительного вдыхания кислорода задержка дыхания может достигнуть 13 мин и более. Рекорд ныряния в глубину на 100 м с грузом был установлен в 1976 г. французом Ж. Майоль и равен 3 мин 40 с. Время скоростного ныряния на 50 м в ластах составляет около 15 с.

Для увеличения времени задержки дыхания рекомендуется:

- перед нырянием выполнить гипервентиляцию легких — 6—8 глубоких выдохов и вдохов. Более длительная гипервентиляция может привести к обморочному состоянию. Гипервентиляция легких увеличивает задержку дыхания в 1,5 раза;

- нырять после обычного полного вдоха, а во время ныряния (до всплытия на поверхность) не делать выдох;

- при нырянии в длину плыть под водой на глубине 1 — 1,5 м, поскольку с увеличением глубины погружения продолжительность задержки дыхания уменьшается; — во время ныряния у пловца не должно быть никаких отрицательных эмоций, так как они резко уменьшают продолжительность задержки дыхания;

- в конце ныряния для увеличения задержки дыхания необходимо сделать глотательное движение;

- по окончании ныряния выполнить гипервентиляцию легких сделать выдох и несколько глубоких вдохов и выдохов.

Под водой ориентировка затруднена, поэтому нырять нужно только с открытыми глазами; при плохой видимости под водой необходимо вытянуть руки вперед.



Нередко во время ныряния в глубину возникает боль в ушах. Это происходит при плохой проходимости евстахиевых труб и вследствие давления воды на барабанные перепонки. Чтобы не произошло разрыва барабанной перепонки, нужно, зажав ноздри, попытаться выполнить легкий выдох через нос или, не открывая рта, сделать энергичное глотательное движение. Если это не помогает, ныряние надо прекратить и всплыть на поверхность. При простудах, заболеваниях носоглотки или барабанных перепонки ныряние недопустимо.

**Способы ныряния.** Техника плавания под водой во время ныряния в длину и глубину одинакова. При нырянии в условиях хорошей видимости используют наиболее эффективные способы: брасс и комбинированные способы плавания, при которых руки работают брассом, а ноги — кролем или дельфином.

При нырянии в темное время суток или при плохой видимости под водой руки должны быть обязательно вытянуты вперед. Ноги работают кролем, что особенно эффективно при нырянии в ластах, или брассом.

#### *Контрольные вопросы и задания*

1. *От каких факторов зависит длительность пребывания человека в воде?*
2. *Какие способы отдыха во время пребывания в воде вы знаете?*
3. *От чего происходят судороги мышц? Каковы способы их устранения?*
4. *Какие ориентиры и способы плавания используются в ночное время?*
5. *Как осуществляются вход и выход из воды при сильной волне?*
6. *Каковы особенности плавания при сильном течении и водоворотах?*
7. *Как преодолеваются участки воды с горящим веществом?*
8. *Какими должны быть действия человека, провалившегося под лед?*
9. *Какова последовательность действий при спасении тонущих вплавь?*
10. *Как применяются спасательные средства при утоплении?*
11. *Какова последовательность действий при спасении тонущих в зимнее время?*
12. *Действия спасателя при белой и синей асфиксии пострадавшего?*
13. *Как осуществляется обеспечение проходимости дыхательных путей тонувшего?*

14. *Какие эффективные способы искусственного дыхания вы знаете?*
15. *Как выполняется внешний (непрямой) массаж сердца?*
16. *Какие способы освобождения от захватов тонущего?*
17. *Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении погружению в воду?*

## **Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

### **Тема 5.1. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии**

Вопросы:

1. Подготовка к соревнованиям по плаванию.
2. Классификация соревнований.
3. Положение о соревнованиях.
4. Основная документация
5. Состав судейской коллегии

Подготовка к соревнованиям начинается задолго до их непосредственного проведения и заключается прежде всего в разработке плана спортивных мероприятий, который, как правило, составляется на календарный год. В этом плане определяются название и характер соревнований, сроки и место их проведения, участвующие организации. Следующим организационным этапом подготовки к соревнованиям является разработка Положения.

Положение о соревновании должно быть изложено лаконично, ясно и четко, и содержать следующие разделы.

**Цели и задачи соревнований.** В этом разделе указываются цели и задачи соревнований, которые могут быть различными — в зависимости от масштаба, характера и направленности соревнований. Для соревнований, носящих характер первенства, основными целями и задачами могут быть:

- подведение итогов учебно-спортивной работы за определенный период;
- выявление сильнейших пловцов и (или) команд (организаций);
- популяризация вида спорта.

**Время и место проведения соревнований.** Указываются дата начала и окончания соревнований, день приезда и отъезда участников, город, название бассейна, длина его дорожек.

**Руководство соревнованиями.** В этом разделе определяется, на какую физкультурную организацию возлагается непосредственное руководство проведением соревнований.

**Участники соревнований.** Определяются возрастные группы участников соревнований, их квалификация. Для командных соревнований перечисляются названия участвующих команд и их состав.

**Программа соревнований.** Перечисляются все дистанции и способы плавания (отдельно для мужчин и женщин) с учетом возрастных групп участников.

**Условия проведения соревнований.** Указывается система зачета, число зачетных участников в каждом номере программы, порядок определения победителей в личных и командных соревнованиях.

**Награждение победителей.** Перечисляются виды наград для победителей и призеров в личном и командном первенствах.

**Условия приема участников.** Указывается, какие расходы несут организации, проводящие соревнование, и организации, командирующие участников.

**Сроки представления заявок.** Указывается, куда, кому и когда надо представить предварительные, именные (содержат анкетные данные участников), а так-же технические заявки (конкретизируют распределение участников по дистанциям).

Кроме того, в Положении приводится программа стартов по дням.

План спортивных мероприятий и Положение о соревнованиях — основные документы, на основе которых планируется учебно-спортивная работа секций плавания, осуществляется подготовка пловцов к соревнованиям, организуются и проводятся соревнования.

Дальнейшая подготовка к соревнованиям проводится по плану, составленному на период, оставшийся до начала соревнований. Этот план включает следующие разделы работы:

- контроль за ходом подготовки к соревнованиям;
- своевременное комплектование судейской коллегии и организация ее работы. Вначале назначаются члены главной судейской коллегии — главный судья, его заместители, главный секретарь. Все они в этот период проводят ряд подготовительных работ;
- подготовка места для проведения соревнований, необходимого оборудования и инвентаря. Место для проведения соревнований — это не

только бассейн, в котором проходят заплывы, но и все необходимые подсобные помещения, площадки и вся прилегающая к бассейну территория;

— информация для зрителей и болельщиков о предстоящих соревнованиях (афиши, плакаты, программы, пригласительные билеты);

— организации врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

Каждое соревнование является спортивным праздником и включает парад участников, торжественные церемонии открытия и закрытия соревнований.

### **Основная документация соревнований по плаванию**

#### **Основной документацией соревнований по плаванию являются:**

— именная заявка на участие в соревнованиях, подписанная врачом, руководителем организации и старшим тренером;

— техническая заявка, подписанная представителем команды;

- карточка участника соревнований; в ходе соревнований в нее заносятся результаты участника, показанные на данных соревнованиях, разряд, место и очки.

На основании картотеки секретариат составляет стартовый протокол, который вывешивается на стенде в бассейне до начала соревнований. После окончания соревнований секретариат готовит итоговый протокол, в котором указываются результаты, показанные участниками соревнований, а также их места, очки и спортивные разряды. Итоговый протокол подписывают главный судья соревнований и главный секретарь.

Отчет подписывается главным судьей и главным секретарем соревнований.

На соревнованиях по плаванию в состав судейской коллегии входят:

**Рефери** должен полностью контролировать всех судей и руководить ими, инструктировать по всем специальным вопросам или особенностям правил. Решает все вопросы, возникающие при проведении соревнований.

Рефери может вмешиваться в соревнования на любой стадии с целью гарантии соблюдения Правил ФИНА и выносить решения по всем протестам в ходе соревнования. Он может заменить любого судью, если сочтёт это необходимым.

**Главный судья.** Проверяет готовность места для проведения соревнований; принимает меры по обеспечению безопасности участников и зрителей; распределяет судей по участкам работы и контролирует

выполнение ими своих обязанностей; проводит семинар с судьями перед началом соревнований.

**Главный секретарь.** Несет ответственность за правильное оформление документации соревнований; работает с заявками участников и картотекой; составляет стартовый протокол; во время соревнований оценивает результаты участников (определение мест, начисление очков); готовит итоговый протокол соревнований.

**Судья при участниках.** Предупреждает спортсменов о времени старта; готовит участников очередного заплыва, проверяя их фамилии по карточкам; организованно выводит участников к месту старта.

**Судья-информатор.** Объявляет участникам и зрителям программу соревнований; представляет участников зрителям; информирует о результатах соревнований.

**Стартер.** Дает старт участникам заплыва, решает, правильно ли взят старт. Во время подачи сигнала стартер должен находиться на боковой стороне бассейна (примерно в 5 м от линии старта), чтобы секундометристы могли хорошо видеть или слышать стартовый сигнал, а участники — слышать его.

**Судья по технике плавания.** Следит за соблюдением участниками соревнований требований к технике конкретного способа плавания (в соответствии с правилами). Должен находиться на боковой стороне бассейна.

**Судья на повороте.** Следит за выполнением правил поворота от начала последнего гребка руками перед касанием и до завершения первого гребка руками после поворота.

**Судья на финише.** Занимает место на одной линии с финишем; после каждого заплыва принимает решение о том, в каком порядке финишировали участники заплыва, и сообщает об этом старшему судье-секундометристу.

**Старший судья-секундометрист.** Перед началом соревнований организует проверку секундомеров; распределяет судей-секундометристов по дорожкам; проверяет умение работать с секундомером; записывает в карточки участников время, зафиксированное секундомером, и сверяет эти показания с финишным листком; сообщает стартеру о готовности судей-секундометристов.

**Судья по награждению** разрабатывает церемонию награждения.

Судейство соревнований по плаванию должно проводиться в полном соответствии с правилами соревнований, в которых изложены требования к участникам, обязанности судей и правила судейства.

Если место для проведения соревнований или плавательная подготовка участников не отвечают требованиям правил соревнований по плаванию, то соревнования могут быть проведены по упрощенным программе и правилам, с меньшим количеством судей.

Соревнования должны стать праздником для участников и зрителей, поэтому очень важно тщательно подготовить торжественные церемонии их открытия и закрытия, награждения победителей, а также обеспечить размещение участников и гостей соревнований.

*Контрольные вопросы и задания:*

- 1) *Перечислите мероприятия, предшествующие началу соревнований по плаванию.*
- 2) *Назовите основные документы, которые готовятся до соревнований.*
- 3) *Расскажите о Положении о соревнованиях.*
- 4) *Как составляется именная заявка на участие в соревнованиях и кем она должна быть подписана?*
- 5) *Как составляется техническая заявка на участие в соревнованиях?*
- 6) *Как оформляется карточка участника соревнований?*
- 7) *Что должно быть отражено в отчете судейской коллегии о проведении соревнований?*
- 8) *Как организовать и провести школьные соревнования по плаванию?*
- 9) *Перечислите основные обязанности членов судейской коллегии.*

## **2.2. Методические рекомендации**

### **2.2.1. Методические рекомендации к лекционным, семинарским и практическим занятиям**

Приступая к изучению дисциплины «Плавание и методика преподавания», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

Семинарские занятия.

Задачей семинарских занятий являются углубление и проверка знаний, умений и навыков, полученных на лекциях и практических занятиях.

Рекомендации по выполнению практических занятий: в ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю.

В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавайте ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях.

Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (разработать маршрут туристского похода, составить продуктовую раскладку, организовать соревнования по ТПМ и спортивному ориентированию).

### 2.2.2. Методические рекомендации к организации и выполнению заданий УСРС

*Самостоятельная работа студентов* (далее - СР) - это вид учебной деятельности студентов в процессе освоения образовательных программ высшего образования, осуществляемой самостоятельно вне аудитории (в библиотеке, научной лаборатории, в домашних условиях и т.д.) с использованием различных средств обучения и источников информации.

Цель УСР - активизация учебно-познавательной деятельности студентов, способствующая формированию у них умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний, способности самостоятельно применять знания на практике, а также обеспечивающая их саморазвитие и самосовершенствование студентов.

*Управляемая самостоятельная работа студентов* (далее - УСР) - это самостоятельная работа, выполняемая по заданию и при методическом руководстве лица из числа профессорско-преподавательского состава (далее - преподаватель) и контролируемая на определенном этапе обучения преподавателем.

Целью УСР является создание условий для реализации творческих способностей студентов, развития их академических, профессиональных, социально-личностных компетенций, активного включения в учебную, научную, общественную и инновационную деятельность факультета, а также реализация принципов инновационного образования в учебной и научно-методической работе профессорско-преподавательского состава посредством снижения аудиторной нагрузки преподавателей и студентов, оптимизации использования аудиторного фонда.

Задачи УСР:

- овладение студентами в процессе обучения научными методами познания, умениями и навыками выполнения самостоятельной работы, углубленное и творческое освоение учебного материала;
- формирование у студентов умений и навыков самостоятельного решения актуальных учебных, научных и инновационных задач;
- личностное развитие студентов в качестве субъектов образовательной и профессиональной деятельности;
- стимулирование научно-методической работы профессорско-преподавательского состава кафедр.

Управляемая самостоятельная работа выполняется студентами очного и заочного обучения.

Цель работы – приобретение навыков конспектирования литературных источников, формулирования обобщений и выводов по материалам освещаемой темы.

Управляемая самостоятельная работа должна представлять собой обстоятельное изложение темы. Излагать содержание следует своими словами. Письменная работа должна быть грамотно и разборчиво написана,



правильно оформлена. На титульном листе указывается фамилия студента, курс и название темы. На следующем листе располагается план работы с указанием страниц пунктов содержания.

В работе обязательно выделяются абзацы и оставляются поля для пометок рецензента. Страницы нумеруются. В конце работы приводится список литературы с полным библиографическим описанием.

УСР как важная составная часть образовательного процесса должна опираться на мотивацию студентов, доступность и качество научно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, сопровождаться эффективной системой контроля и способствовать усилению практической направленности обучения.

При выполнении УСР должны быть созданы условия, при которых обеспечивается активная позиция студентов в самостоятельном получении знаний и систематическом применении их на практике.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

### 2.2.3. Методические рекомендации по выполнению рефератов

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

**Реферат** (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

#### 1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы, данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

**2. Содержание** (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

#### 3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;

- цель и значимость темы.

4. **Основное содержание**

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. **Заключение:**

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. **Список использованной литературы:**

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. **Приложения.**

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений и т. п.

### **1.3. Нормативно-правовые документы в области санитарии и гигиены**

#### **1.3.1. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды плавательных бассейнов**

Санитарные правила и нормы 2.1.2.10-39-2002

УТВЕРЖДЕНО  
Постановлением Главного  
государственного санитарного  
врача  
Республики Беларусь  
31 декабря 2002г. №167

#### **Глава 1. Общие положения**

1. Настоящие Правила распространяются на вновь строящиеся, реконструируемые и действующие плавательные бассейны, спортивно-оздоровительного назначения вне зависимости от ведомственной принадлежности и форм собственности, в том числе на открытые и на бассейны при школьных и дошкольных учреждениях, при банных комплексах (саунах) и для детей в возрасте до 1 года («Малютки»).

Правила не распространяются на лечебные бассейны, где проводятся лечебные процедуры или требуется вода специфического минерального состава.

2. Санитарные правила предназначены для организаций, осуществляющих проектирование, строительство, реконструкцию и эксплуатацию плавательных бассейнов, а также для органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, и определяют санитарно-гигиенические требования, которыми необходимо руководствоваться при разработке других нормативных документов (СНиП, СТБ и др.).

3. Правила регламентируют санитарно-гигиенические требования к проектированию, строительству и режиму эксплуатации плавательных бассейнов, качеству поступающей и содержащейся в них воды, ее очистке и обеззараживанию, а также к уборке и дезинфекции помещений. Выполнение предъявляемых гигиенических требований гарантирует эпидемическую безопасность в отношении грибковых, вирусных, бактериальных и паразитарных заболеваний, передаваемых через воду, и предупреждает возможность вредного влияния химического состава воды на организм человека, в том числе раздражающего действия на слизистые и кожу и интоксикаций при поступлении вредных веществ при дыхании, через неповрежденную кожу и при заглатывании воды (приложение 1).

4. Используемые реагенты, а также конструкционные материалы, контактирующие с водой, должны относиться к числу разрешенных органами государственного санитарного надзора, в соответствии с Законом

Республики Беларусь «О санитарно-эпидемическом благополучии населения» от 23.05.00.

В процессе эксплуатации плавательного бассейна остаточное содержание (концентрация) химических веществ в воздухе (зоне дыхания) не должно превышать гигиенические нормативы для жилых и общественных зданий. СанПиН 9-27-94 "Санитарные правила устройства, оборудования и содержания жилых домов", утвержденных Главным санитарным врачом Республики Беларусь 19 декабря 1994 г. (Приложение 3).

5. Плавательные бассейны, выполненные с отступлением от требований настоящих Правил, подлежат реконструкции. Открытие вновь построенных или реконструированных плавательных бассейнов, а также подвергшихся ремонту, перепланировке или переоборудованию, допускается после получения соответствующего разрешения органов государственного санитарного надзора.

6. Ответственность за соблюдение настоящих Правил возлагается на руководителей организаций, эксплуатирующих плавательные бассейны, независимо от их ведомственной принадлежности и форм собственности.

## **Глава 2. Гигиенические требования к проектированию и строительству плавательных бассейнов**

7. Выбор земельного участка для размещения плавательных бассейнов, привязка типовых проектов, а также индивидуальные проекты строительства и реконструкции бассейнов, подлежат согласованию с органами государственного санитарного надзора.

8. Плавательные бассейны со вспомогательными помещениями для их обслуживания могут размещаться в отдельно стоящих зданиях, а также быть пристроенными (или встроенными) в здания гражданского назначения, за исключением жилых.

9. При устройстве открытых бассейнов площадь отведенного участка должна быть озеленена не менее, чем на 35% кустарником или низкорослыми деревьями. По периметру участка предусматриваются ветро- и пылезащитные полосы древесных и кустарниковых насаждений шириной не менее 5м со стороны проездов местного значения и не менее 20м - со стороны магистральных дорог с интенсивным движением.

Удаление ванн открытого бассейна от красной линии принимается не менее 15 метров; от территории больниц, детских школьных и дошкольных учреждений, жилых домов и автостоянок - не менее 100м.

10. Виды, размеры бассейнов, допустимая нагрузка указаны в табл. 1.

11. Внутренняя планировка основных помещений бассейна должна соответствовать гигиеническому принципу поточности: продвижение занимающихся осуществляется по функциональной схеме - гардероб, раздевальня, душевая, ножная ванна, ванна бассейна. При этом должно быть предусмотрено, чтобы занимающийся после посещения других

помещений не мог пройти к ванне, минуя душевую. Раздевальня и санузел могут сообщаться с душевой непосредственно через небольшой тамбур или коридор.

12. Требования к вспомогательным помещениям.

12.1. Площадь вестибюля принимается из расчета  $0,5 \text{ м}^2$  на одного занимающегося в смену, но не менее  $20 \text{ м}^2$ .

12.2. Гардероб верхней одежды (для занимающихся и зрителей) принимается из расчета  $0,1 \text{ м}^2$  на 1 место, но не менее  $10 \text{ м}^2$ ; число мест должно составлять 300% пропускной способности в смену.

12.3. Раздевальни в бассейнах с числом занимающихся в смену до 40 человек, принимаются из расчета от  $2,1 \text{ м}^2$  до  $2,5 \text{ м}^2$  на 1 место, с числом занимающихся более 40 - от  $1,7 \text{ м}^2$  до  $2,1 \text{ м}^2$  на 1 место и не менее  $2,9 \text{ м}^2$  - для детей до 10 лет. Количество скамеек в раздевальнях должно устанавливаться из расчета  $0,6 \text{ м}$  длины на 1 человека. Для хранения индивидуальной одежды устраиваются закрытые шкафы: двухъярусные для взрослых и одноярусные для детей.

12.4. Санузлы размещаются при раздевальнях; в женских санузлах предусматривается 1 унитаз на 30 человек в смену, в мужских - 1 унитаз и 1 писсуар на 45 человек в смену.

12.5. Душевые необходимо предусматривать проходными и располагать на пути движения из раздевальни к обходной дорожке; душевые устраиваются из расчета 1 душевая сетка на 3 одновременно занимающихся в ванне (ваннах).

12.6. В раздевальнях или смежных с ними помещениях устанавливаются сушики для волос (фены) из расчета 1 прибор на 10 мест - для женщин и 1 прибор на 20 мест - для мужчин в смену.

13. На пути движения от душа к ванне бассейна размещаются ножные ванны с проточной водой, размеры которых должны исключать возможность их обхода (или перепрыгивания); по ширине они занимают весь проход; глубина ножных ванночек  $0,1$ -  $0,15 \text{ м}$ , уклон пола с несколькой поверхностью -  $0,01$ —  $0,02\%$ .

14. Выплывы при выходе из душевых в ванны открытых бассейнов устраиваются в боковой части продольной стены с мелкой стороны ванны. Ширина выплыва  $1,8$ - $2,2 \text{ м}$ , глубина воды  $0,9$ - $1,0 \text{ м}$  - для взрослых и  $0,6$ - $0,7 \text{ м}$  - для детей. Над выплывом предусматривается затвор, предохраняющий помещения от холодного воздуха. Нижняя кромка затвора должна быть обрамлена эластичными материалами, препятствующими поступлению холодного воздуха, и опускаться в воду на  $10$ — $15 \text{ см}$ . Выплывы должны быть оборудованы в виде тамбура и защищены от возможного поступления воды из душевых.

15. В торцах ванн крытых бассейнов, где расположены спортивные тумбы обходные дорожки должны быть - не менее  $3 \text{ м}$ . Вдоль обходных дорожек устраиваются стационарные скамьи шириной не менее  $0,3 \text{ м}$ . Обходные дорожки и скамьи должны обогреваться. Поверхность обходных

дорожек должна быть не скользкой и иметь уклон 0,01—0,02% в сторону трапов.

16. Размеры ванн спортивных бассейнов, указанных в табл. 1, подлежат строгому соблюдению. Для ванн других бассейнов могут быть допущены отклонения при условии выполнения следующих нормативных требований к площади зеркала воды на 1 человека:

- для взрослых - не менее 5,0 м<sup>2</sup>;
- для детей - не менее 4,0 м<sup>2</sup>;
- в охлаждающих бассейнах при банях и саунах - не менее 2,5 м<sup>2</sup>;
- для детей до 1 года (бассейны «Малютка») допускается использование ванн с площадью зеркала воды не менее 1,0 м<sup>2</sup> на 1 ребенка при условии смены воды после каждого сеанса.

Допустимая нагрузка на бассейн в единицу времени, т. е. пропускная способность (человек в смену) должна определяться, исходя из этих нормативов.

17. Для удаления загрязненного верхнего слоя воды, а также для гашения волн, возникающих при плавании, в стенках ванн должны предусматриваться переливные желоба (пенные корытца) двух типов; с бортом в плоскости воды и обходной дорожки и с бортами, поднимающимися над водой.

18. Для покрытия обходных дорожек, стен и дна ванн используются материалы, устойчивые к применяемым для очистки воды реагентам и дезинфектантам и позволяющие проводить качественную механическую чистку и дезинфекцию. Швы между облицовочными плитами тщательно затираются и цвет отделочного материала должен быть светлых тонов.

19. Обходные дорожки в бассейнах «Малютка» необходимо располагать ниже верха стенки ванны на 0,9—1,0 м (для того, чтобы поддержка детей на воде осуществлялась родителями с пола).

20. В составе помещений плавательного бассейна спортивного и спортивно-оздоровительного назначения предусматривается кабинет врача и помещения лаборатории для проведения санитарно-химических и бактериологических исследований в соответствии с действующими строительными нормами и правилами.

21. Плавательные бассейны должны оборудоваться системами, обеспечивающими водообмен в ваннах бассейна.

По характеру водообмена допускаются следующие типы бассейнов:

- бассейны рециркуляционного типа;
- бассейны проточного типа;
- бассейны с периодической сменой воды.

22. Сооружения для очистки, обеззараживания и распределения воды могут располагаться в основном или отдельно стоящем здании. Последовательное включение в единую систему водоподготовки двух или более ванн не допускается.

Озонаторная установка должна быть оснащена дегазатором для удаления озона из озон-воздушной смеси, а также иметь камеру смешения для контакта воды с озоном.

Над помещениями для приготовления коагулирующих и дезинфицирующих растворов не допускается располагать санитарные узлы и душевые.

23. Для контроля водообмена ванны должны быть оборудованы расходомерами, показывающими количество воды, подаваемой в ванну, и количество свежей водопроводной воды, поступающей в рециркуляционную систему, а также кранами для отбора проб воды на анализ.

Система подачи воды в ванны должна обеспечивать равномерное распределение ее по всему объему для поддержания постоянства температуры воды и концентрации дезинфектантов.

24. Отвод воды из ванн плавательных бассейнов на рециркуляцию может осуществляться как через переливные желоба, так и через отверстия в дне, располагаемые в глубокой и мелкой частях ванн. Расчетную скорость движения воды в отводящих отверстиях, перекрытых решетками, следует принимать 0,4—0,5 м/секунду.

25. Удаление загрязненной воды при ее периодической смене из ванн плавательных бассейнов, а также из переливных желобов, от ножных панн, с обходных дорожек и от мытья стенок и дна ванн бассейнов может осуществляться в бытовую канализацию. При отсутствии централизованной системы канализации указанная вода может быть сброшена в водный объект по согласованию с учреждениями государственного санитарного надзора с соблюдением требований СанПиН 4630-88 «Правила охраны поверхностных вод от загрязнения».

26. Для залов ванн бассейнов, залов для подготовительных занятий, помещений хлораторной и озонаторной необходимо предусматривать самостоятельные системы приточной и вытяжной вентиляции. Пульты для включения систем вентиляции, обслуживающих хлораторную и озонаторную, должны быть вне помещений, где они расположены.

### **Глава 3. Гигиенические требования к режиму эксплуатации плавательных бассейнов**

27. Водообмен в ваннах бассейнов следует предусматривать с рециркуляцией воды или с непрерывным потоком.

Систему водообмена с непрерывным потоком рекомендуется применять для ванн с объемом воды не более 70м<sup>3</sup>. При этом подача исходной, подогретой, очищенной и обеззараженной воды производится в течение всего периода эксплуатации бассейна. Часовой расход воды, подаваемой в ванну, должен составлять не менее 20-25% объема ванны для обучения не умеющих плавать и не менее 15% объема ванны в остальных случаях.



28. Система водообмена с рециркуляцией должна предусматриваться с очисткой, дезинфекцией и непрерывным пополнением свежей водой в пределах до 10% объема ванны за сутки (включая собственные нужды очистной станции). При этом продолжительность полной смены воды (водообмена) в ваннах для обучения не умеющих плавать должна приниматься не более 8 ч., а в остальных случаях - не более 12ч.

29. Очистку технологической воды в бассейнах следует предусматривать отдельно для каждой ванны или группы ванн одинакового назначения, режима эксплуатации и возраста занимающихся в них.

Выбор принципиальной схемы очистки воды производится в соответствии с требованиями СНиП 2.04.02 и технико-экономическим обоснованием.

30. Кроме обязательных - предварительной очистки на сетчатых фильтрах, осветления на механических фильтрах и дезинфекции - рекомендуется для снижения цветности, мутности и органических загрязнений подавать воду на сорбционную очистку.

31. Ванна должна наполняться до края переливных желобов, использование ее при неполном заполнении не допускается.

32. Ширина дорожки должна приниматься 2,5м для спортивного плавания и не менее 1,6м - для оздоровительного, при этом между крайними дорожками и стенками ванны с целью волногашения и стока воды к пенным корытцам предусматриваются свободные полосы воды шириной от 0,5м - в первом случае и до 0,25м - во втором.

Нагрузка занимающихся на дорожку определяется требованиями к пропускной способности бассейна (человек/смену), площадью зеркала воды на 1 человека, указанных в табл. 1.

33. Для проведения текущей уборки и дезинфекции помещений интервалы между сменами должны быть не менее 15 минут.

#### 34. Обеззараживание воды.

34.1. Обеззараживание воды, подаваемой в ванны рециркуляционных плавательных бассейнов, является обязательным.

34.2. Для бассейнов спортивного и спортивно-оздоровительного назначения в качестве основных методов обеззараживания воды могут быть использованы хлорирование, бромирование, озонирование, серебрение.

34.3 Для повышения надежности обеззараживания целесообразно комбинирование методов, при этом наибольший эффект обеззараживания достигается при комбинации с хлорированием, обеспечивающим в воде ванны бассейна остаточное содержание хлора, обладающего пролонгирующим действием.

Для бассейнов с непрерывным протоком воды рекомендуется использование физических методов обеззараживания (в частности, ультрафиолетового излучения).

34.4. Использование других методов обеззараживания допускается в том случае, если надежность и безопасность их обоснована специальными технологическими и гигиеническими исследованиями.

34.5. При хлорировании и бромировании воды концентрированный раствор дезинфектанта добавляют в воду: при проточной системе - в подающий трубопровод, при рециркуляционной - перед фильтрами, а при обеззараживании озоном или УФ-излучением - после фильтров. Рабочая доза обеззараживающего реагента определяется опытным путем из расчета постоянного поддержания остаточной его концентрации в соответствии с табл. 3.

34.6. В период продолжительного интервала в работе бассейна (более 2 часов) допускается повышенное содержание обеззараживающих веществ в воде ванн до следующих остаточных концентраций: 1,5 мг/л - свободного хлора, 2,0 мг/л - связанного хлора, 2,0 мг/л - брома и 0,5 мг/л - озона. К началу приема занимающихся содержание остаточных количеств указанных реагентов не должно превышать уровней, приведенных в табл. 3.

34.7. Реагенты, разрешенные Министерством здравоохранения Республики Беларусь для обеззараживания воды плавательных бассейнов, указаны в приложении 2. Другие обеззараживающие реагенты могут быть использованы после получения положительной гигиенической оценки и соответствующего разрешения для применения в питьевом водоснабжении с учетом п. 34.4 настоящих Правил.

35. Требования к уборке и дезинфекции помещений и ванн.

35.1. Ежедневная уборка должна проводиться в начале и конце рабочего дня и в перерывах между сеансами. При ежедневной уборке дезинфекции подлежат помещения туалета, душевых, раздевальни, обходные дорожки, скамейки, дверные ручки и поручни. График уборки и дезинфекции утверждается администрацией бассейна.

35.2. Генеральная уборка с профилактическим ремонтом и последующей дезинфекцией проводится не реже 1 раза в месяц и включает уборку всех помещений, дезинсекцию и дератизацию.

35.3. Санитарная обработка ванны, включающая полный слив воды, механическую чистку и дезинфекцию, проводится в сроки, согласованные с органами и учреждениями государственного санитарного надзора. Для борьбы с обрастанием стенок ванн бассейна (преимущественно открытых) и облегчения их чистки может проводиться периодическое добавление в воду ванн допущенных для этой цели реагентов с учетом п. 1.4 настоящих Правил.

35.4. Дезинфекция ванны бассейна, проводимая после слива воды и механической чистки, осуществляется методом двукратного орошения с расходом дезинфектанта в соответствии с инструкцией по применению. Смыв дезинфицирующего раствора производится горячей водой не ранее, чем через 1 час после его нанесения.

При обнаружении в воде ванны бассейна синегнойной палочки ванна обрабатывается 10 % раствором борной кислоты с экспозицией 2 часа.

Дезинфекция ванн может проводиться специально обученным персоналом бассейна или силами территориальных центров дезинфекции, а также отделов профилактической дезинфекции центров гигиены и эпидемиологии (по договорам).

35.5. В качестве дезинфекционных средств для обработки помещений могут быть использованы препараты, имеющие удостоверение о государственной гигиенической регистрации, а также ранее разрешенные Минздравом СССР и указанные в приложении 2.

36. Требования к отоплению, вентиляции, микроклимату и воздушной среде помещений.

36.1. Системы отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха должны обеспечивать параметры микроклимата и воздушной среды помещений плавательных бассейнов, указанных в табл. 2.

36.2. Во избежание образования холодных потоков воздуха от окон приборы отопления следует располагать под ними и у наружных стен. Приборы и трубопроводы отопления, расположенные в залах подготовительных занятий на высоте до 2,0 м от пола, должны быть защищены решетками или панелями, не выступающими из плоскости стен и допускающими уборку их влажным способом.

36.3. При температуре наружного воздуха зимой ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  в тамбурах основных сходов плавательных бассейнов рекомендуется устраивать воздушно-тепловые завесы. Воздушно-тепловую завесу допускается заменять тамбуром с тройными последовательно расположенными дверями.

37. Эффективность работы приточно-вытяжной вентиляции подлежит систематическому контролю специализированной организацией (не реже 1 раза в год).

38. Наименьшая освещенность поверхности воды допускается 100 лк, в бассейнах для прыжков в воду - 150 лк, для водного поло - 200 лк, для детей 300 лк. Во всех бассейнах, кроме рабочего освещения, требуется автономное аварийное освещение, обеспечивающее освещенность поверхности воды не менее 5 лк.

38.1. Уровень шума в залах не должен превышать 60 дБА, а уровень шума при проведении занятий и во время соревнований допускается до 82 дБА и 110 дБА соответственно.

39. Требования к личной гигиене занимающихся и обслуживающего персонала.

39.1. Персонал бассейна (медработники, тренеры, инструкторы по плаванию) должен проходить предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры в соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения Республики Беларусь. Результаты медицинского осмотра фиксируются в медицинских книжках,

которые должны быть предоставлены в распоряжение администрации бассейна.

39.2. К занятиям в бассейне допускаются лица со справками о прохождении предварительного медицинского осмотра у участкового врача поликлиники по месту жительства. Срок действия справки 6 месяцев. После этого срока справка о медицинском осмотре возобновляется.

Допускается одноразовое посещение бассейна после обязательного осмотра кожных покровов врачом бассейна.

Персонал бассейна (медицинские работники, тренеры, инструктора) имеет право отстранять от посещения бассейна лиц с подозрением на заразные кожные заболевания до представления справки о здоровье из от врача дерматовенеролога.

39.3. Вход в зал бассейна разрешается посетителям после обязательной помывки в душе. Запрещается:

- использовать жидкое мыло в стеклянной таре во избежание порезов;
- втирать в кожу различные кремы и мази перед пользованием бассейном;
- вносить в зал бассейна полотенце, мыло и мочалки.

39.4. Персонал бассейна должен контролировать соблюдение посетителями "Правил пользования бассейном", согласованных с органами государственного санитарного надзора и утвержденных администрацией бассейна. Правила должны быть вывешены на видном месте.

Запрещается вход обслуживающего персонала в душевые, зал бассейна и зал подготовительных занятий без специальной обуви.

#### **Глава 4. Требования к качеству воды**

40. Качество пресной воды, поступающей в ванну бассейна, должно отвечать гигиеническим требованиям к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения вне зависимости от принятой системы водообеспечения и характера водообмена.

При дефиците воды питьевого качества и наличии воды, имеющей отклонения от требований Санитарных правил и норм 10-124 РБ 99 "Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества", утвержденных Постановлением Главного санитарного врача Республики Беларусь от 19.10.1999 г., только по показателям минерального состава, установленным по влиянию на органолептические свойства воды, допускается ее использование по согласованию с органами государственного санитарного надзора.

41. В процессе эксплуатации бассейна вода, находящаяся в ванне, должна соответствовать требованиям, указанным в табл. 3.

42. В сезонных бассейнах периодического наполнения при отсутствии водопроводной воды по согласованию с территориальными органами и

учреждениями государственного санитарного надзора допускается вода из поверхностных или подземных источников, которая отвечает требованиям СанПиН «Охрана поверхностных вод от загрязнения».

## **Глава 5. Производственный контроль в процессе эксплуатации плавательных бассейнов**

43. Производственный лабораторный контроль за качеством воды плавательных бассейнов проводится в соответствии с п. 41 настоящих Правил и включает определение нижеуказанных показателей со следующей кратностью отбора проб:

- основные микробиологические показатели (колиформные бактерии, термотолерантные колиформные бактерии, колифаги и лецитиназоположительные стафилококки), а также содержание азота аммиака, хлоридов и остаточное содержание реагентов, применяемых для улучшения качества воды бассейна - 1 раз в 10 дней;
- органолептические показатели (мутность, цветность, запах) - 1 раз в сутки в дневное или вечернее время;
- остаточное содержание обеззараживающих реагентов (хлор, бром, озон), а также температура воды и воздуха - перед началом работы бассейна и далее 1 раз в 2 часа.

По согласованию с органами и учреждениями, осуществляющими государственный санитарный надзор, в каждом конкретном случае, кратность отбора проб воды и перечень показателей могут быть изменены в зависимости от вида (назначения) бассейна и условий его эксплуатации.

44. Отбор проб воды на анализ производится не менее, чем с 2 точек в мелкой и глубокой частях ванны бассейна на глубине 25—30 см от поверхности зеркала воды.

45. При отсутствии производственной аналитической лаборатории при бассейне контроль за качеством воды может проводиться на договорных началах в лабораториях, аккредитованных и аттестованных в системе государственного санитарного надзора.

46. При получении неудовлетворительных результатов анализов, проведенных в порядке производственного лабораторного контроля, если принятые администрацией бассейна меры не привели к улучшению качественных показателей воды при повторных исследованиях, необходимо информировать территориальные и органы государственного санитарного надзора для решения вопросов о необходимости проведения дополнительных микробиологических и паразитологических исследований, генеральной уборки или закрытия бассейна.

## **Глава 6. Государственный санитарный надзор за эксплуатацией плавательных бассейнов**

47. Обследование бассейна в порядке государственного санитарного надзора проводится не реже 1 раза в месяц или по эпидемическим

показаниям (вне зависимости от времени проведения генеральной уборки) с использованием инструментально-лабораторных методов исследования со взятием смывов с поверхностей и отбором проб воды для санитарно-бактериологического анализа.

При стабильных результатах производственного лабораторного контроля, отвечающих требованиям настоящих Правил, а также выборочного лабораторного контроля, проводимого органами государственного санитарного надзора, обследование бассейна может проводиться 1 раз в квартал.

48. При обследовании бассейна проверяется:

- соответствие фактической численности посетителей нормам нагрузки (табл. 3);
- соблюдение правил личной гигиены персоналом и посетителями;
- медицинские книжки персонала о прохождении предварительных при поступлении на работу и периодических медицинских осмотров;
- наличие «Правил пользования бассейном» для посетителей;
- соблюдение принципа поточности посетителей;
- работу душевых сеток и ножных ванн, а также состояние трапов для отвода стоков в душевых, туалетах, на обходных дорожках;
- параметры микроклимата (температура, влажность, скорость движения воздуха) - табл. 2;
- наличие актов обследования эффективности работы системы вентиляции специализированной организацией;
- состояние водоочистных сооружений при рециркуляционной системе и наличие учета промывки работы фильтров в специальном журнале;
- полнота наполнения ванны бассейна водой;
- результаты производственного лабораторного контроля за качеством воды в ваннах, завизированные медицинским персоналом плавательного бассейна.

49. Лабораторный контроль за качеством поступающей воды и воды в ванне бассейна в процессе эксплуатации должен проводиться в соответствии с п.п. 40, 41, 42 настоящих Правил не реже 1 раза в месяц.

Отбор проб воды на исследования производится из ванны бассейна в точках, указанных в п. 44 настоящих Правил, а также отбираются пробы воды, поступающей:

- на фильтры и после фильтров - при рециркуляционной системе;
- в ванны - при проточной системе или периодической смене воды;

50. Учитывая, что при хлорировании воды возможно образование галоген-органических (галоформных) соединений, а при озонировании - карбонильных соединений (альдегидов), следует не реже 1 раза в месяц контролировать уровни хлороформа (при хлорировании) или формальдегида (при озонировании), которые служат индикатором наличия токсичных соединений. В зависимости от качества воды источника водоснабжения (поверхностные/подземные воды), а также результатов

контроля за содержанием указанных соединений в ванне бассейна в течение не менее 2-х лет, частота исследований может быть снижена.

В случае постоянного обнаружения указанных соединений на уровнях выше ПДК следует использовать альтернативные методы обеззараживания воды (ультрафиолетовое облучение или другие физические методы).

51. При получении неудовлетворительных результатов по основным микробиологическим показателям (табл. 3) в 3 последовательно отобранных пробах воды необходимо проведение исследований по дополнительным микробиологическим и паразитологическим показателям на наличие возбудителей кишечных, бактериальных и вирусных инфекций, а также кожных и грибковых заболеваний. Выбор возбудителя в каждом конкретном случае должен определяться эпидемической ситуацией.

В случае обнаружения в воде ванны бассейна возбудителей паразитарных заболеваний персонал бассейна и посетители подлежат гельминтологическому или цистоскопическому обследованию по эпидемиологическим показаниям с последующим предъявлением результатов анализов медработникам бассейна.

52. Через месяц повторить исследование, но уже двойной пробы воды (100л). В случае нарастания количества выявленных яиц гельминтов (того же вида) в перерасчете на 50л необходима полная смена воды в ванне бассейна с механической ее чисткой и дезинфекцией, последующим отбором проб воды на анализ.

53. Открытие бассейна осуществляется по согласованию с территориальными органами государственного санитарного надзора после получения результатов лабораторных исследований, подтверждающих соответствие их требованиям настоящих Правил.

Таблица 1

Размеры и пропускная способность бассейнов различных видов

| Виды бассейнов        | Размеры ванны бассейна |                             |                                           |                        | Пропускная<br>способность<br>(чел в<br>смену) | Площадь<br>зеркала<br>воды на<br>1 чел. в<br>смену |
|-----------------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                       | Длина<br>(м)           | Ширина<br>(м)               | Глубина (м)* не<br>более                  |                        |                                               |                                                    |
|                       |                        |                             | в<br>мелкой<br>части                      | в<br>глубокой<br>части |                                               |                                                    |
| Спортивные            | 50<br>25               | 21-25<br>8,5-16             | Уклон дна не менее<br>в %<br>0,01<br>0,01 |                        | 96-120<br>24-48                               | 10,4-10,9<br>8,3-8,8                               |
| Оздоровительные       | 50<br>25<br>15-16      | 21-25<br>8,5-16<br>6,0-11,0 | 1,2<br>1,2<br>1,2                         | 1,8<br>1,8<br>1,45     | 120-160<br>40-64<br>18-48                     | 8-7,9<br>5,3-6,3<br>5,7-5,3                        |
| Детские:              |                        |                             | не более                                  |                        |                                               |                                                    |
| дети старше 14<br>лет | 10-12,5<br>10-12,5     | 6<br>6                      | 0,9<br>0,8                                | 1,25<br>1,05           | 15<br>15                                      | 4-5<br>4-5                                         |
| дети 10—14 лет        | 10-12,5                | 6                           | 0,6                                       | 0,85                   | 15                                            | 4-5                                                |
| дети 7—10 лет         | 10-12,5                | 6                           | 0,7                                       | 0,9                    | 15                                            | 4-5                                                |
| дети 4—7 лет          | 6-7                    | 3                           | 0,6                                       | 0,8                    | 4-5                                           | 4                                                  |
| дети 1 —4 лет         | 1,7-10                 | 0,6-6                       | 0,5                                       |                        | 1-15                                          | 1-4                                                |

|                                                                                                                           |  |     |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|---|---|
| дети до 1 года<br>( «Малютка»)                                                                                            |  |     |   |   |
| Охлаждающие:                                                                                                              |  |     |   |   |
| при банях площадь 20-40 м <sup>2</sup>                                                                                    |  | 1,2 |   | - |
| при саунах площадь 10 м <sup>2</sup> и более                                                                              |  | 1,5 | - | 2 |
| * Глубина принимается в зависимости от спортивного назначения бассейна (прыжки в воду, водное поло, спортивное плавание). |  |     |   |   |

#### Примечания.

1. Допускается содержание свободного остаточного хлора менее 0,3 мг/л при концентрации общего остаточного хлора на уровне 0,8—1,2 мг/л.

2. В ванне бассейна для детей 1-6 лет содержание свободного остаточного хлора допускается на уровне 0,1-0,3 мг/л, при условии что колифаги, число БОЕ в 100 мл воды не должны обнаруживаться.

3. При последовательном обеззараживании воды хлором (ночью) и озоном (днем) остаточное содержание хлора должно быть не менее 0,4 мг/л и озона - не менее 0,1 мг/л.

4. При совместном применении УФ-излучения и хлорирования содержание общего остаточного хлора может быть снижено до 0,3 мг/л.

5. При обеззараживании воды гипохлоритом натрия, получаемым электролизом поваренной соли, допускается увеличение концентрации хлоридов до 700 мг/л.

Таблица 2

#### Гигиенические требования к параметрам микроклимата основных помещений закрытых плавательных бассейнов

| Назначение помещения                                         | Температура воды, С | Температура воздуха, С | Относительная влажность, % | Параметры воздухообмена в 1 час                                          |                   | Скорость движения воздуха, м/сек |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------|
|                                                              |                     |                        |                            | приток                                                                   | вытяжка           |                                  |
| Ванны для взрослых                                           |                     | 24-26                  | -                          | -                                                                        | -                 | -                                |
| Ванны для детей                                              |                     | 30                     | -                          | -                                                                        | -                 | -                                |
| Залы ванн бассейнов<br>На 1-2<br>выше<br>температуры<br>воды |                     | -                      | Не более 0,2<br>50-65%     | Не менее 80м3/час на<br>1 занимающ. и не менее 20<br>м3/час на 1 зрителя |                   | Не                               |
| Залы подготовительных занятий<br>18                          |                     | -                      | Не норм.<br>более 0,5      | Не менее 80м3/час на<br>1 занимающегося                                  |                   | Не                               |
| <i>Кратность воздухообмена в 1 час</i>                       |                     |                        |                            |                                                                          |                   |                                  |
| Раздевальни<br>25                                            |                     | -                      | Не нормируется             | По балансу<br>с учетом душевых                                           | 2<br>(из душевых) | Не                               |
| Душевые                                                      |                     | -                      | Не норм.                   | 5                                                                        | 10                | Не                               |



|                                                                                                                                            |   |                                                   |   |   |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------|---|---|----|
| 25                                                                                                                                         |   | нормируется                                       |   |   |    |
| Массажные                                                                                                                                  | - | Не норм.                                          | 4 | 5 | Не |
| 22                                                                                                                                         |   | нормируется                                       |   |   |    |
| Камера сауны                                                                                                                               | - | Не норми-                                         | - | 5 | Не |
| не более                                                                                                                                   |   | нормир.                                           |   |   |    |
| 120                                                                                                                                        |   | (периодического действия<br>при отсутствии людей) |   |   |    |
| Лаборатория для анализов воды -                                                                                                            |   | Не норм.                                          | 2 | 3 | Не |
| 18                                                                                                                                         |   | нормир.                                           |   |   |    |
| Примечание: температура воды в открытых бассейнах должна поддерживаться летом на уровне 27 0С, зимой - 28С, для обучающихся плавать - 29 С |   |                                                   |   |   |    |

Таблица 3

## Показатели и нормативы качества воды в ванне бассейна

| Показатели                                                               | Нормативы                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Физико-химические показатели</i>                                      |                                                                                                        |
| Мутность в мг/л, не более                                                | 2                                                                                                      |
| Цветность в градусах, не более                                           | не более 5                                                                                             |
| Запах в баллах, не более                                                 | 3                                                                                                      |
| Аммонийные ионы в мг/л                                                   | допускается увеличение не более, чем в 2<br>раза<br>по сравнению с исходным содержанием (ПДК<br>2мг/л) |
| Хлориды в мг/л                                                           | допускается увеличение не более, чем на 200<br>мг/л<br>по сравнению с исходным содержанием             |
| Остаточный хлор свободный в мг/л                                         | 0,3 - 0,5 - спортивные<br>0,5 - 0,7 - остальные                                                        |
| Остаточный бром в мг/л                                                   | 0,7 - 1,5                                                                                              |
| Остаточный озон в мг/л                                                   | 0,1-0,3                                                                                                |
| <i>Основные микробиологические показатели</i>                            |                                                                                                        |
| Общие колиформные бактерии в 100 мл                                      | не должны обнаруживаться                                                                               |
| Термотолерантные колиформные бактерии в 100 мл                           | не должны обнаруживаться                                                                               |
| Колифаги, число БОЕ в 100 мл, не более                                   | 2                                                                                                      |
| Лецитиназоположительные стафилококки в 100 мл                            | не должны обнаруживаться                                                                               |
| <i>Дополнительные микробиологические и паразитологические показатели</i> |                                                                                                        |
| Возбудители инфекционных заб-й в                                         | не должны обнаруживаться                                                                               |
| Синегнойные палочки в 1000 мл                                            | не должны обнаруживаться                                                                               |
| Цисты лямблий в 50 л                                                     | не должны обнаруживаться                                                                               |
| Яйца и личинки гельминтов в 50 л                                         | не должны обнаруживаться                                                                               |

Приложение 1 (справочное)

Заболевания инфекционной природы, передаваемые через воду  
плавательных бассейнов

| Заболевания                                                                     | Степень связи с водным фактором* |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1. Аденовирусная фаринго-конъюнктивальная лихорадка                             | +++                              |
| 2.. Эпидермофития («чесотка пловцов»)                                           | +++                              |
| 3. Коксаки инфекция                                                             | ++                               |
| 4. Дизентерия                                                                   | ++                               |
| 5. Отиты, синуситы, тонзиллиты, конъюнктивиты                                   | ++                               |
| 6. Туберкулез кожи                                                              | ++                               |
| 7. Грибковые заболевания кожи                                                   | ++                               |
| 8. Легионеллез                                                                  | ++                               |
| 9. Амебный менингоэнцефалит                                                     | +                                |
| 10. Полиомиелит                                                                 | +                                |
| 11 Трахома                                                                      | +                                |
| 12. Контагиозный Моллюск                                                        | +                                |
| 13. Гонорейный вульвовагинит                                                    | +                                |
| 14. Аскаридоз                                                                   | +                                |
| 15. Трихоцефалез                                                                | +                                |
| 16. Энтеробиоз                                                                  | +                                |
| 17. Острые сальмонеллезные гастроэнтериты                                       | +                                |
| <i>Связь с водным фактором: +++ - высокая; ++ - существенная, + - возможная</i> |                                  |

Приложение 2 (рекомендуемое)  
к Санитарным правилам и нормам  
2.1.2. " Гигиенические требования  
к устройству, эксплуатации и  
качеству воды плавательных  
бассейнов "

Обеззараживающие средства и дезинфицирующие препараты

1. Для обеззараживания воды плавательных бассейнов:

- газообразный хлор;
- хлорная известь (ГОСТ 1692—58 ТУ);
- двутретьосновная соль гипохлорита кальция, ДГСГК (ГОСТ 13- 392-73 ТУ);
- натриевая соль дихлоризоциануровой кислоты, ДХЦК (ТУ 6-02-860-74);
- гипохлорит кальция нейтральный марки А (ГОСТ 25263-82 и ГОСТ 25263-89 ВД);
- гипохлорит натрия технический марки А (ГОСТ 22086-76, ТУ 6-01-1287-84 с Изменением № 1);
- гипохлорит лития (ТУ 6-01-896-74);
- дихлорантин (ТУ 6-01-672-79 с Изменениями № 1 и № 2);
- дибромантин (ТУ 6-01-827-73).

2. Для профилактической дезинфекции помещений и инвентаря

(водные растворы):

- хлорная известь (0,2—0,3 %);
- хлорамин (0,5 %);
- ниртан (3,0 %);
- гипохлорит натрия технический марки А и Б (0,1— 0,2 %);
- композиция: хлордезин (0,5 %) и сульфохлорантин (0,2 %).

3. Для дезинфекции ванн бассейна после слива воды (водные растворы):

- хлорная известь (осветленная 1 %);
- хлордезин (5,0 %);
- ниртан (3,0 %).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 2. Структура и краткое содержание практических занятий

#### 2.1. Темы и вопросы практических занятий

##### План

##### практического занятия №1

Тема. Оценка плавательной подготовки.

Вопросы:

1. Требования техники безопасности на занятиях.
2. Правила внутреннего распорядка работы бассейна.
3. Определить плавательную подготовку обучающихся.

##### План

##### практического занятия № 2

Тема. Освоение с водной средой

Вопросы:

1. Основные группы упражнений для освоения с водной средой.
2. Направленность воздействия каждой группы и задачи, решаемые с их помощью и последовательность проведения.

##### План

##### практического занятия № 3

Тема. Изучение движений ног кролем на груди.

Вопросы:

1. Анализ положения тела.
2. Изучение техники движений ногами в следующей последовательности:
  - Имитационные упражнения на суше в положении сидя.
  - Упражнения в воде с неподвижной опорой.
  - Упражнения в воде с подвижной опорой.
  - Упражнения в воде без опоры.
3. Выявление характерных ошибок при выполнении движений ногами.

##### План

##### практического занятия № 4

Тема. Изучение движений рук кролем на груди.

Вопросы:

1. Имитационные упражнения на суше.
2. Имитационные упражнения в воде.
3. Упражнения в воде с подвижной опорой.
4. Упражнения в воде без опоры.
5. Выявление характерных ошибок при выполнении движений руками.

План  
практического занятия № 5

Тема. Согласование движений кролем на груди.

Вопросы:

1. Изучить дыхание в способе кроль на груди.
2. Согласовать дыхание с движениями рук.
3. Изучить шестиударный вариант техники.

План  
практического занятия № 6

Тема. Изучение движений ног кролем на спине.

Вопросы:

1. Анализ положения тела.
2. Изучение техники движений ногами в следующей последовательности:
  - Имитационные упражнения на суше в положении сидя.
  - Упражнения в воде с неподвижной опорой.
  - Упражнения в воде с подвижной опорой.
  - Упражнения в воде без опоры.
3. Выявление характерных ошибок при выполнении движений ногами.

План  
практического занятия № 7

Тема. Изучение движений рук кролем на спине.

Вопросы:

1. Имитационные упражнения на суше.
2. Имитационные упражнения в воде.
3. Упражнения в воде с подвижной опорой.
4. Упражнения в воде без опоры.
5. Выявление характерных ошибок при выполнении движений руками.

План  
практического занятия № 8

Тема. Согласование движений кролем на спине.

Вопросы:

1. Изучить дыхание в способе кроль на спине.
2. Согласовать дыхание с движениями рук.
3. Изучить шестиударный вариант техники.

План  
практического занятия № 9

Тема. Изучение соскоков и простых прыжков в воду.

Вопросы:

1. Обучение входа в воду ногами (соскоки) с бортика с тумбочки.
2. Обучение входа в воду руками и головой (спады) с бортика, с тумбочки.
3. Прыжки с 3-х метровой вышки.

План  
практического занятия № 10

Тема Изучение поворота «маятник».

Вопросы:

1. Анализ техники открытого поворота.
2. Выполнение поворота по фазам.

План  
практического занятия №11

Тема. Изучение поворота «сальто».

Вопросы:

1. Анализ техники закрытого поворота.
2. Изучение вращения в двух плоскостях.
3. Выполнение поворота по фазам.

План  
практического занятия №12

Тема. Изучение старта из воды

Вопросы:

1. Команды судьи стартера.
2. Старты с различными исходными положениями ног.
3. Выявление ошибок и их исправление.

План  
практического занятия №13

Тема. Изучение старта с тумбочки.

Вопросы:

4. Команды судьи стартера.
5. Старты с различными исходными положениями ног.
6. Выявление ошибок и их исправление.

План  
практического занятия №14

Тема. Способы прикладного плавания: сажёнки; брасс на спине.

Вопросы:

1. Обучение плаванию способом «саженки» положение тела, работа ног, работа рук.
2. Обучение способу плавания брасс на спине положение тела, работа ног, работа рук.
3. Выявление ошибок и их исправление.

#### План

#### практического занятия № 15

Тема. Изучение движений ног способом брасс

Вопросы:

1. Анализ положения тела.
2. Изучение техники движений ногами в следующей последовательности:
  - Имитационные упражнения на суше в положении сидя.
  - Упражнения в воде с неподвижной опорой.
  - Упражнения в воде с подвижной опорой.
  - Упражнения в воде без опоры.
3. Выявление характерных ошибок при выполнении движений ногами.

#### План

#### практического занятия № 16

Тема. Изучение движений рук способом брасс.

Вопросы:

1. Имитационные упражнения на суше.
2. Имитационные упражнения в воде.
3. Упражнения в воде с подвижной опорой.
4. Упражнения в воде без опоры.
5. Выявление характерных ошибок при выполнении движений руками

#### План

#### практического занятия №17

Тема. Изучение дыхания способом брасс

Вопросы:

1. Изучить дыхание в способе брасс.
2. Согласовать дыхание с движениями рук.
3. Выявление ошибок и их исправление

#### План

#### практического занятия №18

Тема. Согласование движений способом брасс.

Вопросы:

1. Изучить согласование движений в брассе.
2. Выявление характерных ошибок при выполнении движений.

## План

## практического занятия №19

Тема. Изучение движений ног способом баттерфляй.

Вопросы:

1. Анализ положения тела.
2. Изучение техники движений ногами в следующей последовательности:
  - Имитационные упражнения на суше в положении сидя.
  - Упражнения в воде с неподвижной опорой.
  - Упражнения в воде с подвижной опорой.
  - Упражнения в воде без опоры.
3. Выявление характерных ошибок при выполнении движений ногами.

## План

## практического занятия № 20

Тема. Изучение движений рук способом баттерфляй.

Вопросы:

1. Имитационные упражнения на суше.
2. Имитационные упражнения в воде.
3. Упражнения в воде с подвижной опорой.
4. Упражнения в воде без опоры.
5. Выявление характерных ошибок при выполнении движений руками

## План

## практического занятия № 21

Тема. Изучение дыхания способом баттерфляй.

Вопросы:

1. Изучить дыхание в способе баттерфляй.
2. Согласовать дыхание с движениями рук.

## План

## практического занятия № 22

Тема. Согласование движений способом баттерфляй

Вопросы:

1. Изучить двухударный вариант техники.
2. Выявление характерных ошибок при выполнении движений.

## План

## практического занятия № 23

Тема. Игры, применяемые при начальном обучении плаванию.

Вопросы:

1. Место игр в процессе начального обучения плаванию, особенности проведения.
2. Классификация игр.
3. Методика проведения игр на уроках по плаванию.



План  
практического занятия № 24

Тема. Совершенствование техники дыхания кролем на груди.

Вопросы:

1. Проплывание отрезков с задержкой дыхания.
2. Повторить технику выполнения вдоха и выдоха.
3. Изучить дыхание в способе кроль на груди через 3, 5, 7 циклов движений рук.
4. Выявление ошибок и нахождение приёмов их устранения.

План  
практического занятия № 25

Тема. Согласование движений в технике плавания кролем на груди.

Вопросы:

1. Согласовать дыхание с движениями рук.
2. Выявление характерных ошибок при выполнении дыхания.
3. Изучить шестиударный вариант техники.
4. Закрепление элементов техники и способа плавания в целом.

План  
практического занятия № 26

Тема. Совершенствование техники дыхания кролем на спине.

Вопросы:

1. Проплывание отрезков с задержкой дыхания.
2. Повторить технику выполнения вдоха и выдоха.
3. Изучить дыхание в способе кроль на спине через 3, 5, 7 циклов движений рук.
4. Выявление ошибок и нахождение приёмов их устранения.

План  
практического занятия № 27

Тема. Согласование движений в технике плавания кролем на спине.

Вопросы:

1. Согласовать дыхание с движениями рук.
2. Выявление характерных ошибок при выполнении дыхания.
3. Изучить шестиударный вариант техники.
4. Закрепление элементов техники и способа плавания в целом.

План  
практического занятия № 28

Тема. Совершенствование техники дыхания в плавании брассом.

Вопросы:

1. Проплывание отрезков с задержкой дыхания.
2. Повторить технику выполнения вдоха и выдоха.
3. Изучить дыхание в способе брасс на каждый цикл движений рук.
4. Выявление характерных ошибок при выполнении дыхания.

#### План

#### практического занятия № 29

Тема. Согласование движений в технике плавания брасс.

Вопросы:

1. Согласовать дыхание с движениями рук.
2. Выявление ошибок и нахождение приёмов их устранения
3. Изучить классический и скоростной вариант техники.
4. Закрепление элементов техники и способа плавания в целом.

#### План

#### практического занятия № 30

Тема. Совершенствование техники дыхания способом баттерфляй.

Вопросы:

1. Проплывание отрезков с задержкой дыхания.
2. Повторить технику выполнения вдоха и выдоха.
3. Изучить дыхание через 2 цикла движений рук.
4. Выявление ошибок и нахождение приёмов их устранения.

#### План

#### практического занятия № 31

Тема. Согласование движений в технике плавания баттерфляй.

Вопросы:

1. Согласовать дыхание с движениями рук.
2. Выявление ошибок и нахождение приёмов их устранения
3. Закрепление элементов техники и способа плавания в целом.

#### План

#### практического занятия № 32

Тема. Прикладное плавание: транспортировка и буксировка.

Вопросы:

1. Приемы транспортировки тонущего.
2. Выполнение приёмов в парах.
3. Приёмы буксировки.

#### План

#### практического занятия № 33

Тема. Прикладное плавание: ныряние в длину, глубину.

Вопросы:

1. Анализ техники ныряния.
2. Обучение техники ныряния в длину
3. Обучение техники ныряния в глубину.
4. Погружение в воду с поверхности.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

### 3.1. Темы и вопросы семинарских занятий

#### План

##### семинарского занятия №1

Тема. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию.

Вопросы:

1. Урок по плаванию на суше и в воде.
2. Особенности урока по обучению плаванию.
3. Задачи каждой части урока.
4. Структура урока по обучению технике спортивных способов плавания.
5. Моторная плотность урока.
6. Правильная запись упражнений, проводимых на суше и в воде.

#### План

##### семинарского занятия № 2

Тема. Общая характеристика техники спортивных способов плавания.

Вопросы:

1. Основные термины и понятия, характеризующие технику плавания.
2. Физические свойства воды.
3. Биомеханические основы плавания.
4. Общая характеристика техники спортивных способов плавания.

#### План

##### семинарского занятия № 3

Тема. Основные средства обучения.

Вопросы:

1. Последовательность изучения способов плавания в зависимости от задач курса обучения.
2. Физические упражнения как основное средство обучения.
3. Основные ошибки в технике спортивных способов плавания.
4. Причины возникновения ошибок.
5. Основные приёмы устранения ошибок.
6. Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания.

#### План

##### семинарского занятия № 4

Тема. Методика обучения спортивным способам плавания.

Вопросы:

1. Последовательность изучения элементов спортивных способов плавания.
2. Принципы, лежащие в основе обучения плаванию.

3. Характеристика методов обучения: неспецифических (словесный и наглядный) и специфических (целостного, раздельного и целостно-раздельного разучивания).
4. Особенности проведения методики обучения в зависимости от контингента занимающихся.

План  
семинарского занятия № 5

Тема. Методика и приемы спасания вплавь.

Вопросы:

1. Организация спасательной службы.
2. Работа ОСВОДа.
3. Основные спасательные средства и их применение.
4. Общая схема спасения терпящих бедствие на воде.
5. Оказание помощи утопающему вплавь, провалившемуся под лед.
6. Приемы освобождения от захватов пострадавшего.
7. Правила и способы транспортировки пострадавшего к берегу вплавь.

План  
семинарского занятия № 6

Тема. Оказание первой помощи при утоплении.

Вопросы:

1. Виды утопления.
2. Обеспечение проходимости дыхательных путей.
3. Искусственная вентиляция легких.
4. Наружный массаж сердца.
5. Методика выполнения реанимации у лиц различного возраста.

План  
семинарского занятия № 7

Тема. Работа судейской коллегии.

Вопросы:

1. Подготовка к проведению соревнований.
2. Проведение и судейство соревнований.
3. Работа с картотекой.
4. Формирование заплывов, распределение дорожек.
5. Виды протоколов.

### 3.3. Темы и вопросы заданий для УСРС

#### 3.3.1. Темы и вопросы практических занятий для УСРС

**УСРС № 1. Тема: Плавание в системе физического воспитания**

Вопросы:

1. .Плавание в детском саду.
2. .Плавание в школе.
3. .Плавание в вузе.
4. .Влияние занятий плаванием на организм человека

*Форма задания: реферат-конспект.*

**УСРС № 2 Тема: Положение о соревнованиях по плаванию**

Вопросы:

1. .Цели и задачи соревнований.
2. .Руководство, участники.
3. .Программа соревнований.
4. .Условия проведения.
5. .Награждение победителей.
6. .Условия приема участников.
7. .Сроки предоставления заявок.

*Форма задания: письменное задание.*

**УСРС № 3 Тема: Изучение способа плавания кроль на груди**

Вопросы:

1. Положение тела.
2. Движения ног.
3. Движения рук.
4. Дыхание.
5. Согласование движений.

*Форма задания: Составление плана-конспекта урока.*

**УСРС № 4 Тема: Изучение способа плавания брасс**

Вопросы:

1. Положение тела.
2. Движения ног.
3. Движения рук.
4. Дыхание.
5. Согласование движений

*Форма задания: Составление плана-конспекта урока.*

## РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### 3. ФОРМЫ И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

#### 3.1. Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

##### **10 (десять) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое освоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

##### **9 (девять) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**8 (восемь) баллов, зачтено:**

систематизированные глубокие и полные знания по всем поставленным вопросам в объеме учебной программы;

использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке решений научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**7 (семь) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке решений научных и профессиональных задач;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**6 (шесть) баллов, зачтено:**

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы;

использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;



способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **5 (пять) баллов, зачтено:**

достаточные знания в объеме учебной программы;

использование научной терминологии стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **4 (четыре) балла, зачтено:**

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

#### **3 (три балла), не зачтено:**

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины;

пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

**2 (два) балла, не зачтено:**

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины;

неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок;

пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

**1 (один) балл, не зачтено:**

отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта или отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

## **4.2 Перечень заданий для текущего контроля знаний**

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по дисциплине «Плавание и методика преподавания» используются следующие средства диагностики:

1. Тесты по отдельным разделам и дисциплине;
2. Устный опрос во время занятий;
3. Составление рефератов по отдельным разделам дисциплины;
4. Выступления студентов на семинарах;
5. Устный экзамен (теоретическая часть);

### **Требования к студенту при прохождении аттестации**

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачёта и экзамена является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- овладение умениями и навыками проведения учебного процесса;

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные и экзаменационные требования дифференцируются следующим образом:

- практический раздел проводится в виде сдачи зачёта по темам учебной программы с выставлением оценки;

- теоретический раздел проводится в виде сдачи экзамена по темам учебной программы с выставлением оценки;

- практический раздел проводится в виде тестирования технической подготовленности и оценки уровня умений и навыков проведения учебного процесса.

Зачётные и экзаменационные требования, контрольные нормативы и учебные практики разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

### 4.3. Зачетные требования

1. Плавание как предмет, его задачи, характеристика, классификация.
2. Понятие о технике плавания и факторах её определяющих.
3. Плавание как средство разностороннего физического развития.
4. Статическое плавание.
5. Динамическое плавание.
6. Влияние занятий плаванием на организм человека.
7. Терминология в плавании («угол атаки», «цикл движения», «шаг пловца», «темп»).
8. Анализ техники движения ног в способе плавания кроль на груди.
9. Анализ техники движения ног в способе плавания кроль на спине.
10. Анализ техники движения рук в способе плавания кроль на груди.
11. Анализ техники движения рук в способе плавания кроль на спине.
12. Анализ техники согласования движений в способе плавания кроль на груди.
13. Анализ техники согласования движений в способе плавания кроль на спине.
14. Этапы обучения плаванию.
15. Основные средства обучения.
16. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.
17. Группы упражнений по освоению с водой.
18. Учебные прыжки в воду.
19. Игры и развлечения на воде.
20. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.
21. Ошибки в технике плавания, их предупреждение и исправление.
23. Педагогический контроль на занятиях плаванием.

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ**  
**по дисциплине**  
**«Плавание и методика преподавания»**

1. Основные правила техники безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.
2. Влияние занятий плаванием на организм человека.
3. Физические свойства воды (вязкость, плотность, удельный вес, сжимаемость и т.д.) и их значение для формирования навыка плавания.
4. Терминология в плавании («угол атаки», «цикл движений», «шаг пловца», «темп» и т.д.).
5. Плавание как предмет, его задачи, характеристика, классификация.
6. Принципы комплектования учебных групп по обучению плаванию.
7. Содержание и особенности построения конспекта по плаванию.
8. Структура урока по обучению технике спортивных способов плавания.
9. Комплексное плавание
10. Эстафетное плавание.
11. Выбор и подготовка места для обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере.
12. Плавание в детском саду.
13. Плавание в программе средней школы.
14. Плавание в ВУЗе.
15. Анализ техники выполнения старта с тумбочки
16. Анализ техники выполнения старта из воды.
17. Дыхание в спортивных способах плавания.
18. Сравнительный анализ техники движений ног в спортивных способах плавания.
19. Сравнительный анализ техники движений рук в спортивных способах плавания.
20. Анализ техники и методика обучения технике повороту «сальто».
21. Анализ техники и методика обучения поворота «маятником».
22. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на груди.
23. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине.
24. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания брасс.
25. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания дельфин.
26. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на груди.
27. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на спине.
28. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания брасс

29. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания дельфин.
30. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания кроль на груди, кроль на спине.
31. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания брасс и дельфин.
32. Основные средства обучению плаванию.
33. Этапы обучения плаванию.
34. Классификация игр и развлечений на воде.
35. Характеристика групп упражнений для ознакомления с водой (последовательность изучения, задачи).
36. Методика проведения упражнений для освоения в воде: передвижений, элементарных движений верхними и нижними конечностями, навыка дыхания.
37. Методика построения урока по обучению технике спортивных способов плавания.
38. Классификация и причины ошибок в технике плавания.
39. Методика начального обучения навыку плавания.
40. Правила и способы исправления ошибок в плавании.
41. Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания.
42. Методика обучения технике движения ног в спортивных способах плавания кроль на груди и кроль на спине. (Упражнения).
43. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
44. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания дельфин. (Упражнения).
45. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине. (Упражнения).
46. Методика обучения общему согласованию движений в способе плавания кроль на груди. (Упражнения).
47. Методика обучения общему согласованию движения в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
48. Методика обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания кроль на груди. (Упражнения).
49. Методика обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
50. Методика обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания дельфин. (Упражнения).
51. Методика обучения старту из воды.
52. Методика обучения старту с тумбочки. (Упражнения). Типичные ошибки.
53. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
54. Классификация и краткая характеристика прикладного плавания.

55. Анализ техники прикладных способов плавания.
56. Виды и техника ныряния.
57. Мероприятия по оказанию помощи при утоплении.
58. Плавание в усложненных условиях.
59. Утопление (виды и особенности).
60. Искусственная вентиляция легких (искусственное дыхание).
61. Анализ техники ныряния в длину. Правила безопасности при нырянии
62. Непрямой массаж сердца при остановке кровообращения
63. Спасательные средства и правила их применения
64. Схема спасения тонущего и основные способы транспортировки пострадавшего
65. Переправы вплавь и вброд.
66. Обязанности рефери (главного судьи) соревнования и состав судейской коллегии.
67. Виды соревнований и основной документ, определяющий характер и программу соревнований
68. Виды соревнований. Основные документы соревнований по плаванию.
69. Обязанности судей на повороте.
70. Организация работы по подготовке и проведению соревнований.
71. Работа и обязанности судьи-стартера.
72. Работа главного секретаря соревнований и судьи при участниках.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**  
**5. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Учреждение образования**  
**«Белорусский государственный педагогический университет**  
**имени Максима Танка»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ

\_\_\_\_\_  
В.В. Шлыков

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_/баз.

**ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура.

Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и  
туристско-рекреационная деятельность

2014 г.



**СОСТАВИТЕЛИ:**

С.Я. Юранов, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка».

Н.В. Данилевич, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка ».

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Л.И. Кузьмина, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка», кандидат педагогических наук, доцент.

Н. А. Парамонова, доцент кафедры «Спортивная инженерия» Белорусского национального технического университета, кандидат биологических наук, доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивно педагогических дисциплин  
(протокол № 10 от « 22 » февраля 2014)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Е.А. Пимахин

Советом факультета физического воспитания БГПУ  
(протокол № 6 от « 27 » февраля 2014г.)

Председатель \_\_\_\_\_ М.М. Круталевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»  
(протокол № 3 от « 6 » марта 2014г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического  
управления БГПУ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Кравченко

Ответственный за редакцию: Н.В. Данилевич

Ответственный за выпуск: Е.А. Пимахин

## 5.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания» предназначена для студентов обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура, со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

Ее отличительными особенностями являются: обновленное содержание дисциплины, значительное усиление роли и доли самостоятельной работы студента, использование современных инновационных педагогических технологий. В рамках совместного сотрудничества преподавателя и студента программа выступает ориентиром в получении знаний и приобретении профессионально-прикладных умений и навыков.

Программа учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» разработана в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь по вышеуказанным специальностям первой ступени высшего образования и типовым учебным планом.

**Цель учебной дисциплины:** формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых для будущих специалистов в области физической культуры.

**Задачи учебной дисциплины:**

- создать представление о плавании как виде спорта и учебной дисциплине;
- обучить основам техники плавания, изучить технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- изучить методику начального обучения плавания, методику обучения технике спортивных способов плавания;
- сформировать умение самостоятельно проводить занятия по обучению плаванию;
- сформировать и совершенствовать у студентов жизненно необходимый навык плавания, приемы спасения пострадавших на воде.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию в искусственных бассейнах и на открытых водоемах;
- правила, организацию и методику проведения соревнований;
- основы гидростатики, гидродинамики и механику плавательных локомоций;
- технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- структуру, последовательность и методику обучения плаванию;
- схему и последовательность действий оказания помощи пострадавшим на воде.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;
- разрабатывать документы планирования;
- организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности по плаванию с лицами различного возраста и состояния здоровья;
- организовывать и проводить соревнования по плаванию;
- использовать основные закономерности гидростатики и гидродинамики в процессе формирования плавательных локомоций;
- обучать технике спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- оказывать помощь пострадавшим на воде и владеть техникой непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть:**

- основами знаний по плаванию;
- приёмами обучения плавательным упражнениям;
- методами обучения плавательным упражнениям.

В соответствии с учебным планом на изучение учебной дисциплины отводится всего 224 учебных часа, из них -110 аудиторных. Примерное распределение аудиторного времени по видам занятий: 20 лекционных, 76 часов практических, 14 часов семинарских. В качестве формы контроля знаний предусмотрен зачет и экзамен.

## 5.2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п/п  | Наименование раздела, темы                                                       | Всего<br>(ауд.<br>час.) | Лекции   | Практиче<br>ские | Семинары |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|------------------|----------|
| <b>1.</b> | <b>РАЗДЕЛ 1. Общие основы дисциплины</b>                                         | <b>14</b>               | <b>6</b> | <b>6</b>         | <b>2</b> |
| 1.1.      | <b>Тема 1.1.</b> Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях | 2                       | 2        |                  |          |
| 1.2.      | <b>Тема 1.2.</b> Характеристика плавания как вида спорта.                        | 2                       | 2        |                  |          |
| 1.3.      | <b>Тема 1.3.</b> Плавание в системе физического воспитания.                      | 4                       | 2        | 2                |          |
| 1.4.      | <b>Тема 1.4.</b> Урок как основная форма проведения занятий по плаванию.         | 6                       |          | 4                | 2        |
| <b>2.</b> | <b>РАЗДЕЛ 2. Техника спортивных способов плавания.</b>                           | <b>42</b>               | <b>4</b> | <b>36</b>        | <b>2</b> |
| 2.1.      | <b>Тема 2.1.</b> Общая характеристика техники спортивных способов плавания.      | 6                       | 4        |                  | 2        |
| 2.2.      | <b>Тема 2.2.</b> Техника кроля на груди.                                         | 8                       |          | 8                |          |
| 2.3.      | <b>Тема 2.3.</b> Техника кроля на спине.                                         | 6                       |          | 6                |          |
| 2.4.      | <b>Тема 2.4.</b> Техника способа брасс.                                          | 8                       |          | 8                |          |
| 2.5.      | <b>Тема 2.5.</b> Техника способа баттерфляй                                      | 6                       |          | 6                |          |
| 2.6.      | <b>Тема 2.6.</b> Техника выполнения стартов.                                     | 4                       |          | 4                |          |
| 2.7.      | <b>Тема 2.7.</b> Техника выполнения поворотов.                                   | 4                       |          | 4                |          |
| <b>3.</b> | <b>РАЗДЕЛ 3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.</b>         | <b>40</b>               | <b>6</b> | <b>30</b>        | <b>4</b> |
| 3.1.      | <b>Тема 3.1.</b> Основные средства обучения.                                     | 8                       | 2        | 4                | 2        |
| 3.2.      | <b>Тема 3.2.</b> Методика начального обучения плаванию.                          | 4                       | 2        | 2                |          |
| 3.3..     | <b>Тема 3.3.</b> Методика обучения спортивным способам плавания                  | 28                      | 2        | 24               | 2        |

|                     |                                                                     |            |           |           |           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>4.</b>           | <b>РАЗДЕЛ 4. Прикладное плавание.</b>                               | <b>8</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |
| 4.1.                | Тема 4.1. Способы и виды прикладного плавания.                      | 2          |           | 2         |           |
| 4.2.                | Тема 4.2. Методика и приемы спасания вплавь.                        | 2          |           |           | 2         |
| 4.3.                | Тема 4.3. Оказание первой помощи при утоплении.                     | 4          | 2         |           | 2         |
| <b>5.</b>           | <b>РАЗДЕЛ 5. Организация и проведение соревнований по плаванию.</b> | <b>6</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| 5.1.                | Тема 5.1. Классификация соревнований, положение о соревнованиях.    | 2          |           | 2         |           |
| 5.2.                | Тема 5.2. Состав судейской коллегии.                                | 4          | 2         |           | 2         |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                     | <b>110</b> | <b>20</b> | <b>76</b> | <b>14</b> |

### **5.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

##### **Тема 1.1. Содержание учебной дисциплины. Правила техники безопасности на занятиях**

Содержание учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания».

Цель и задачи дисциплины. Распределение учебных часов по видам занятий. Организация самостоятельной работы. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Зачетные и экзаменационные требования (практический и теоретический разделы).

Требования техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила внутреннего распорядка работы бассейна. Определение уровня исходной плавательной подготовленности студентов.

##### **Тема 1.2. Характеристика плавания как вида спорта**

Способы плавания. Терминология в плавании. Дистанции в программе соревнований по плаванию. Плавание в программе олимпийских игр. Федерация плавания.

Плавание как средство общей и специальной физической подготовки в занятиях различными видами спорта.

##### **Тема 1.3. Плавание в системе физического воспитания**

Последовательность решения задач по обучению плаванию в учреждениях образования и здравоохранения. Особенности организации обучения плаванию в детских дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях. Задачи процесса обучения, время и формы проведения занятий, средства и методы обучения, принципы комплектования учебных групп, оборудование и инвентарь, применяемые в процессе обучения. Регулирование нагрузки и контроль плавательной подготовленности. Роль самоконтроля.

Организация и методика проведения обучения плаванию в детском оздоровительном лагере. Обязательные требования безопасности при плавании и купании в естественных водоемах (выбор места занятий, оборудование, санитарно-гигиенические требования к месту проведения, наглядная агитация, средства спасания).

## **Тема 1.4. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию**

Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию. Задачи и содержание каждой из частей урока. Особенности планирования и проведения частей занятия на суше и в воде. План-конспект урока по плаванию.

## **Раздел 2. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

### **Тема 2.1. Общая характеристика техники спортивных способов плавания**

Понятие о технике плавания и факторах, ее определяющих. Основные понятия и термины, характеризующие технику плавания.

Физические свойства воды, оказывающие влияние на формирование плавательных движений. Гидростатика. Закон Архимеда. Виды плавучести и равновесия тела в воде. Основные понятия и закономерности гидродинамики. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди и на спине, брасс, дельфин. Общая характеристика техники: положение тела, фазовая структура движений ногами и руками, согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Анализ техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и на спине, брассом и дельфином в соответствии с правилами соревнований.

### **Тема 2.2. Техника плавания кролем на груди**

Общая характеристика способа. Положение тела - горизонтальное, угол атаки -  $3^\circ$ . Движение ногами: попеременное, удар стопой вниз – рабочая фаза, движение стопой вверх – подготовительная. Движения руками: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду - подготовительные. Вдох выполняется во время выхода руки из воды. Непрерывное чередование гребков руками и движений ногами в сочетании с правильным дыханием, четырех и шестиударный кроль.

### **Тема 2.3. Техника плавания кролем на спине.**

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки  $6^\circ$ - $10^\circ$ . Движение ногами: попеременное, удар стопой вверх – рабочая, движение стопой вниз – подготовительная фаза. Работа рук захват,

подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход руки из воды, пронос, вход в воду - подготовительные фазы. Шестиударный кроль, непрерывное чередование движений руками и ногами в сочетании с правильным дыханием.

#### **Тема 2.4. Техника плавания способом брасс**

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки от 3° до 17°. Движение ногами: стопы в стороны – назад – внутрь (отталкивание) – рабочие фазы, подтягивание в рабочее положение – подготовительная фаза. Движения рук захват, основная часть гребка, выведение рук вперед-подготовительная. На один цикл движения рук один вдох и один цикл движения ног.

#### **Тема 2.5. Техника плавания способом баттерфляй**

Общая характеристика способа. Движение ногами: удар стопами вниз – рабочая фаза, движение стопами вверх – подготовительная. Движения рук: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду - подготовительные. Дыхание согласовывается с движениями рук. Использование двухударного слитного согласования движений руками и ногами с дыханием, обеспечивает непрерывное движение пловца вперед с оптимальной затратой сил.

#### **Тема 2.6. Техника выполнения стартов**

Фазы стартов. Характеристика старта из воды, с тумбочки. Команды, подаваемые стартером.

#### **Тема 2.7. Техника выполнения поворотов**

Классификация поворотов. Фазы поворотов. Особенности выполнения поворота «маятником», «сальто».

### **Раздел 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

#### **Тема 3.1. Основные средства обучения**

Физическое упражнение как основное средство обучения.



Особенности проведения групп упражнений для освоения с водой: простейших передвижений по дну, элементарных движений конечностями, погружения с открыванием глаз, всплытия, лежа, скольжения, дыхания.

Место игр в процессе начального обучения плаванию, их содержание и особенности проведения.

Учебные прыжки в воду. Методы проведения упражнений, формы организации занятий по обучению плаванию.

### **Тема 3.2. Методика начального обучения плаванию**

Задачи, решаемые в процессе начального обучения плаванию. Группы упражнений для освоения с водой, их направленность и последовательность проведения

Методика обучения технике облегченных способов плавания

Организация и методика проведения занятий по начальному обучению плаванию. Требования к месту проведения занятий, необходимый инвентарь.

Составление плана-конспекта занятия по начальному обучению плаванию.

Принципы, лежащие в основе обучения плаванию. Характеристика методов обучения: неспецифических (словесный и наглядный) и специфических (целостного, раздельного и целостно-раздельного разучивания). Особенности формирования навыка плавания у детей, людей зрелого и пожилого возраста. Особенности проведения методики обучения в зависимости от контингента занимающихся.

### **Тема 3.3. Методика обучения спортивным способам плавания**

Задачи обучения технике спортивных способов плавания. Последовательность изучения спортивных способов плавания. Методика изучения конкретного способа плавания. Методическая последовательность изучения отдельного элемента техники. Причины возникновения ошибок в технике плавания. Основные приемы устранения ошибок в технике способов кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

Методика проведения имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания. Методика проведения упражнений по изучению отдельных элементов техники спортивных способов плавания: упражнения у неподвижной опоры, с подвижной опорой и в безопорном положении.

Демонстрация элементов техники спортивных способов плавания и их согласования при обучении.

Изучение и демонстрация имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Выполнение

упражнений в воде, направленных на изучение техники спортивных способов плавания и исправление основных ошибок в их структуре.

Составление плана-конспекта урока по обучению технике спортивных способов плавания. Самостоятельное проведение занятия по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов на подгруппе занимающихся. Составление комплекса упражнений, направленных на исправление ошибок в технике плавания, при обучении.

Принципы комплектования групп по обучению плаванию. Последовательность изучения спортивных способов плавания. Методическая последовательность обучения технике кроля на груди, кроля на спине, брасса, дельфина. Методика изучения отдельного элемента техники спортивных способов плавания. Методика обучения технике стартов и поворотов при плавании спортивными способами.

Основные ошибки в технике спортивных способов плавания и способы их устранения.

## **Раздел 4. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ**

### **Тема 4.1. Способы и виды прикладного плавания**

Определение, классификация и характеристика разделов прикладного плавания. Переправы вброд и вплавь, плавание в одежде, ныряние, спасание утопающих. Техника прикладных способов плавания. Техника ныряния в длину и глубину. Плавание в усложненных условиях.

Сдача практических нормативов.

### **Тема 4.2. Методика и приёмы спасания вплавь**

Организация спасательной службы: спасательные станции и посты. Характеристика спасательных средств и способы их применения.

Общая схема спасания терпящих бедствие на воде. Оказание помощи утопающему вплавь, провалившемуся под лед. Приемы освобождения от захватов пострадавшего. Правила и способы транспортировки пострадавшего к берегу вплавь.

### **Тема 4.3. Оказание первой помощи при утоплении**

Характеристика видов утопления. Синяя и белая асфиксия, особенности первой доврачебной помощи при утоплении. Методика выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца у лиц различного возраста.

## **Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

Программа соревнований (способы плавания и дистанции). Правила проведения соревнования по плаванию.

Основные требования к прохождению дистанции, согласно правилам соревнований. Правила выполнения старта (основные команды, действия стартера и пловца).

### **Тема 5.1. Классификация соревнований, положение о соревнованиях**

Классификация, характер и масштаб соревнований по плаванию. Основные документы, применяемые при проведении соревнований по плаванию: спортивный календарь, положение о соревнованиях, заявки, карточка участника.

### **Тема 5.2. Состав судейской коллегии**

Состав судейской коллегии на соревнованиях различного ранга. Функциональные права и обязанности судей. Схема распределения судейской коллегии при проведении соревнований. Оборудование места проведения соревнований.

## **5.4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **5.4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Основная:**

- 1 Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / Н.Ж. Булгакова. - М.: ФОН, 1996. - 430 с.
- 2 Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь - Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ; Астрель, 2002. - 160 с.
- 3 Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. - М: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2004. - 367 с.
- 4 Зернов, В.И. Плавание: учеб. пособие / В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. - Минск: ПРОМПЕЧАТЬ, 1998. - 88 с.
- 5 Зернов, В.И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания: лабораторные работы / В.И. Зернов. - 3-е изд. - Минск: ВЕДЫ, 2007.-90 с.
- 6 Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт., Ростов н/Д: (Серия Панацея) Феникс, 2001. - 320 с.
- 7 Каунсилмен, Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208 с.
- 8 Плавание: учебник / В.Н.Платонов [и др.]; под общ. ред. Н.Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 295 с.
- 9 Техника спортивного плавания: правила соревнований / В.И. Зернов [и др.]; - Минск: ВЕДЫ, 2003. - 176 с.
- 10 17.Булгакова, Н.Ж. Афанасьев В.З. Макаренко Л.П. и др. Плавание: учеб. для вузов. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.

#### **Дополнительная:**

- 12.Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2003. - 320с.
- 13.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
- 14.Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под. общ. ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2002. - 384 с.
- 15.Зернов, В.И. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде / В.И.Зернов, Т.В.Зернова Белполиграф: метод, пособие - Минск, 2001.- 124 с.
- 16.Зернов, В.И. Практикум для изучения движений в спортивных способах плавания / В.И. Зернов; - 3-е изд. Минск: ВЕДЫ, 2007. - 48 с.

#### **5.4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:**

Самостоятельная работа студентов организуется по заданию преподавателя и выполняется в процессе планомерной и текущей подготовки к практическим занятиям. Она предусматривает выполнение индивидуальных заданий учебно-методического характера.

Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, которые требуются дополнительно проработать и проанализировать.

Задания по самостоятельной работе оформлены в виде таблицы с указанием конкретного вида самостоятельной работы:

- проработка учебного материала по научной литературе и подготовка докладов на семинарах;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
- написание рефератов;
- составление план-конспектов урока;
- работа с текстами и вопросами для самопроверки.

Для контроля за выполнением самостоятельной работы используются следующие формы: опрос (устно, письменно), подготовка конспекта, реферата и выступление на семинаре.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента.

### 5.4.3. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

#### Практический раздел.

1. Оценка техники спортивных способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, стартов и поворотов на дистанции 50 м.
2. Плавание без учета времени избранным способом плавания на дистанции до 400 м.
3. Плавание избранным способом на дистанции 50 м с учетом времени: 55сек. для женщин и 50сек. для мужчин.
4. Демонстрация техники ныряние в длину: 15 м женщины и 20 м мужчины.
5. Самостоятельное проведение учебного занятия по обучению плаванию (на оценку).
6. Посещение не менее 75% объема учебных занятий по дисциплине.

#### Теоретический раздел.

1. Составление плана-конспекта отдельным разделам;
2. Устный опрос во время занятий;
3. Составление рефератов по отдельным разделам дисциплины;
4. Выступления студентов на семинарах;
5. Устный экзамен.

#### **5.4.4. Критерии оценки уровня знаний учебной деятельности обучающихся.**

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

##### 10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое освоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

##### 9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

##### 8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные глубокие и полные знания по всем поставленным вопросам в объеме учебной программы;

использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке решений научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### 7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке решений научных и профессиональных задач;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### 6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы;

использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;



умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;  
 активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы;  
 использование научной терминологии стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;  
 владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;  
 способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы;  
 усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;  
 умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;  
 самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта;  
 усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;  
 использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;  
 владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;  
 умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;  
 умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им оценку;  
 работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три балла), не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта;  
 знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;  
 использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;  
неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины;  
пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта;  
знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины;  
неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок;  
пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта или отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

**6. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (рабочая)**  
**для специальности 1-03 02 01 03**  
 Учреждение образования  
 «Белорусский государственный педагогический университет  
 имени Максима Танка»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе БГПУ

\_\_\_\_\_  
 В.В. Шлыков

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_/р.

**ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
 по учебной дисциплине для специальности:

1-03 02 01 03 Физическая культура.

Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курс II-III

Семестры 3-5

Лекции 20

Семинарские

занятия 14

Практические занятия 66+10 УСРС

Экзамен 5

(семестр)

Зачет 3

(семестр)

Аудиторных часов по

учебной дисциплине 110

(количество часов)

Всего часов по

учебной дисциплине 224

(количество часов)

Курсовая работа -

Форма получения высшего

образования очная (дневная)

Составили: С.Я. Юранов, кандидат педагогических наук, доцент;

Н.В. Данилевич, старший преподаватель

2014г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования «Плавание и методика преподавания», утверждённой «14» марта 2014г. регистрационный № УД-35-01-92-2014/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой спортивно-педагогических дисциплин

«28» апреля 2014, протокол № 13.

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Е.А. Пимахин

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

«06» мая 2014 года, протокол № 8  
Председатель  
\_\_\_\_\_ М.М. Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического  
управления БГПУ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Кравченко

## 6.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания» разработана для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

Программа учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» разработана в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь по вышеуказанным специальностям первой ступени высшего образования и типовым учебным планом.

Учебная программа по дисциплине «Плавание и методика преподавания» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин. Программа сочетает компетентностный подход в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности.

**Цель учебной дисциплины:** формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых для будущих специалистов в области физической культуры.

### **Задачи учебной дисциплины:**

- создать представление о плавании как виде спорта и учебной дисциплине;
- обучить основам техники плавания, изучить технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- изучить методику начального обучения плавания, методику обучения технике спортивных способов плавания;
- сформировать умение самостоятельно проводить занятия по обучению плаванию;
- сформировать и совершенствовать у студентов жизненно необходимый навык плавания, приемы спасения пострадавших на воде.
- В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:
  - правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию в искусственных бассейнах и на открытых водоемах;
  - правила, организацию и методику проведения соревнований;
  - основы гидростатики, гидродинамики и механику плавательных локомоций;

- технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- структуру, последовательность и методику обучения плаванию;
- схему и последовательность действий оказания помощи пострадавшим на воде.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;
- разрабатывать документы планирования;
- организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности по плаванию с лицами различного возраста и состояния здоровья;
- организовывать и проводить соревнования по плаванию;
- использовать основные закономерности гидростатики и гидродинамики в процессе формирования плавательных локомоций;
- обучать технике спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- оказывать помощь пострадавшим на воде и владеть техникой непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

- основами знаний по плаванию;
- приёмами обучения плавательным упражнениям;
- методами обучения плавательным упражнениям.

Основными формами учебных занятий по предмету являются лекции, практические занятия, семинарские занятия, консультация, зачет, экзамен.

В соответствии с учебным планом на изучение учебной дисциплины отводится всего 224 учебных часа, из них - 110 аудиторных. Примерное распределение аудиторного времени по видам занятий: 20 лекционных, 14 часов семинарских, 76 часов практических, из них 10 часов УСРС. В третьем семестре учебным планом предусмотрен зачёт, в пятом – экзамен. По семестрам данная нагрузка будет распределена в следующей последовательности:

3 семестр (44часа): лекции – 8 часов; семинарские занятия – 4 часа; практические занятия – 28 часов + 4 УСРС.

4 семестр (28 часов): лекции – 6 часов; семинарские занятия – 4 часа; практические занятия – 16 часов+ 2 УСРС.

5 семестр (38 часов): лекции – 6 часов; семинарские занятия – 6 часов; практические занятия – 22 часа+ 4 УСПС.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## **6.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

#### **Тема 1.1. Содержание учебной дисциплины. Правила техники безопасности на занятиях**

Содержание учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания».

Цель и задачи дисциплины. Распределение учебных часов по видам занятий. Организация самостоятельной работы. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Зачетные и экзаменационные требования (практический и теоретический разделы).

Требования техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила внутреннего распорядка работы бассейна. Определение уровня исходной плавательной подготовленности студентов.

#### **Тема 1.2. Характеристика плавания как вида спорта**

Способы плавания. Терминология в плавании. Дистанции в программе соревнований по плаванию.

Плавание как средство общей и специальной физической подготовки в занятиях различными видами спорта.

#### **Тема 1.3. Плавание в системе физического воспитания**

Последовательность решения задач по обучению плаванию в учреждениях образования и здравоохранения. Особенности организации обучения плаванию в детских дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях. Задачи процесса обучения, время и формы проведения занятий, средства и методы обучения, принципы комплектования учебных групп, оборудование и инвентарь, применяемые в процессе обучения. Регулирование нагрузки и контроль плавательной подготовленности. Роль самоконтроля.

Организация и методика проведения обучения плаванию в детском оздоровительном лагере. Обязательные требования безопасности при плавании и купании в естественных водоемах (выбор места занятий, оборудование, санитарно-гигиенические требования к месту проведения, наглядная агитация, средства спасания).



## **Тема 1.4. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию**

Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию. Задачи и содержание каждой из частей урока. Особенности планирования и проведения частей занятия на суше и в воде. План-конспект урока по плаванию.

## **Раздел 2. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

### **Тема 2.1. Общая характеристика техники спортивных способов плавания**

Понятие о технике плавания и факторах, ее определяющих. Основные понятия и термины, характеризующие технику плавания.

Физические свойства воды, оказывающие влияние на формирование плавательных движений. Гидростатика. Закон Архимеда. Виды плавучести и равновесия тела в воде. Основные понятия и закономерности гидродинамики. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди и на спине, брасс, дельфин. Общая характеристика техники: положение тела, фазовая структура движений ногами и руками, согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Анализ техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и на спине, брассом и дельфином в соответствии с правилами соревнований.

### **Тема 2.2. Техника плавания кролем на груди**

Общая характеристика способа. Положение тела - горизонтальное, угол атаки -  $3^\circ$ . Движение ногами: попеременное, удар стопой вниз – рабочая фаза, движение стопой вверх – подготовительная. Движения руками: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду - подготовительные. Вдох выполняется во время выхода руки из воды. Непрерывное чередование гребков руками и движений ногами в сочетании с правильным дыханием, четырех и шестиударный кроль.

### **Тема 2.3. Техника плавания кролем на спине.**

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки  $6^\circ$ - $10^\circ$ . Движение ногами: попеременное, удар стопой вверх – рабочая, движение стопой вниз – подготовительная фаза. Работа рук: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход руки из воды, пронос,

вход в воду - подготовительные фазы. Шестиударный кроль, непрерывное чередование движений руками и ногами в сочетании с правильным дыханием.

#### **Тема 2.4. Техника плавания способом брасс**

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки от 3° до 17°. Движение ногами: стопы в стороны – назад – внутрь (отталкивание) – рабочие фазы, подтягивание в рабочее положение – подготовительная фаза. Движения рук захват, основная часть гребка, выведение рук вперед-подготовительная. На один цикл движения рук один вдох и один цикл движения ног.

#### **Тема 2.5. Техника плавания способом баттерфляй**

Общая характеристика способа. Движение ногами: удар стопами вниз – рабочая фаза, движение стопами вверх – подготовительная. Движения рук: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду - подготовительные. Дыхание согласовывается с движениями рук. Использование двухударного слитного согласования движений руками и ногами с дыханием, обеспечивает непрерывное движение пловца вперед с оптимальной затратой сил.

#### **Тема 2.6. Техника выполнения стартов**

Фазы стартов. Характеристика старта из воды, с тумбочки. Команды, подаваемые стартером.

#### **Тема 2.7. Техника выполнения поворотов**

Классификация поворотов. Фазы поворотов. Особенности выполнения поворота «маятником», «сальто».

### **Раздел 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

#### **Тема 3.1. Основные средства обучения**

Физические упражнения как основное средство обучения.

Особенности проведения групп упражнений для освоения с водой: простейших передвижений по дну, элементарных движений конечностями, погружения с открыванием глаз, всплывания, лежания, скольжения, дыхания.

Место игр в процессе начального обучения плаванию, их содержание и особенности проведения.

Учебные прыжки в воду. Методы проведения упражнений, формы организации занятий по обучению плаванию.

### **Тема 3.2. Методика начального обучения плаванию**

Задачи, решаемые в процессе начального обучения плаванию. Группы упражнений для освоения с водой, их направленность и последовательность проведения

Организация и методика проведения занятий по начальному обучению плаванию. Требования к месту проведения занятий, необходимый инвентарь.

Составление плана-конспекта занятия по начальному обучению плаванию.

Принципы, лежащие в основе обучения плаванию. Характеристика методов обучения: неспецифических (словесный и наглядный) и специфических (целостного, раздельного и целостно-раздельного разучивания). Особенности формирования навыка плавания у детей, людей зрелого и пожилого возраста. Особенности проведения методики обучения в зависимости от контингента занимающихся.

### **Тема 3.3. Методика обучения спортивным способам плавания**

Задачи обучения технике спортивных способов плавания. Последовательность изучения спортивных способов плавания. Методика изучения конкретного способа плавания. Методическая последовательность изучения отдельного элемента техники. Причины возникновения ошибок в технике плавания. Основные приемы устранения ошибок в технике способов кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

Методика проведения имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания. Методика проведения упражнений по изучению отдельных элементов техники спортивных способов плавания: упражнения у неподвижной опоры, с подвижной опорой и в безопорном положении.

Демонстрация элементов техники спортивных способов плавания и их согласования при обучении.

Изучение и демонстрация имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Выполнение

упражнений в воде, направленных на изучение техники спортивных способов плавания и исправление основных ошибок в их структуре.

Составление плана-конспекта урока по обучению технике спортивных способов плавания. Самостоятельное проведение занятия по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов на подгруппе занимающихся.

Методика обучения технике стартов и поворотов при плавании спортивными способами.

Основные ошибки в технике спортивных способов плавания и способы их устранения.

## **Раздел 4. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ**

### **Тема 4.1. Способы и виды прикладного плавания**

Определение, классификация и характеристика разделов прикладного плавания. Переправы вброд и вплавь, плавание в одежде, ныряние, спасение утопающих. Техника прикладных способов плавания. Техника ныряния в длину и глубину. Плавание в усложненных условиях.

### **Тема 4.2. Методика и приёмы спасания вплавь**

Организация спасательной службы: спасательные станции и посты. Характеристика спасательных средств и способы их применения.

Общая схема спасения терпящих бедствие на воде. Оказание помощи утопающему вплавь, провалившемуся под лед. Приемы освобождения от захватов пострадавшего. Правила и способы транспортировки пострадавшего к берегу вплавь.

### **Тема 4.3. Оказание первой помощи при утоплении**

Характеристика видов утопления. Синяя и белая асфиксия, особенности первой доврачебной помощи при утоплении. Методика выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца у лиц различного возраста.

## **Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

### **Тема 5.1. Классификация соревнований, положение о соревнованиях**

Классификация, характер и масштаб соревнований по плаванию. Основные документы, применяемые при проведении соревнований по плаванию: спортивный календарь, положение о соревнованиях, заявки, карточка участника.

### **Тема 5.2. Состав судейской коллегии**

Состав судейской коллегии на соревнованиях различного ранга. Функциональные права и обязанности судей. Схема распределения судейской коллегии при проведении соревнований. Оборудование места проведения соревнований.

### 6.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Номер раздела, темы | Название раздела, темы                                                                                                                                                     | Количество аудиторных часов |                      |                     |      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|------|
|                     |                                                                                                                                                                            | Лекции                      | Практические занятия | Семинарские занятия | УСРС |
| 1                   | 2                                                                                                                                                                          | 3                           | 4                    | 5                   | 6    |
| 1.                  | <b>Общие основы дисциплины «Плавание и методика преподавания»</b>                                                                                                          | 6                           | 2                    | 2                   | 4    |
| 1.1.                | <b>Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях</b>                                                                                                     | 2                           |                      |                     |      |
| 1.1.1.              | Введение в предмет, его задачи, содержание предмета, формы проведения занятий, зачётные и экзаменационные требования. Правила техники безопасности на занятиях в бассейне. | 2                           |                      |                     |      |
| 1.2.                | <b>Характеристика плавания как вида спорта</b>                                                                                                                             | 2                           |                      |                     |      |
| 1.2.1               | Программа соревнований по плаванию.                                                                                                                                        | 2                           |                      |                     |      |
| 1.3.                | <b>Плавание в системе физического воспитания</b>                                                                                                                           | 2                           |                      |                     | 4    |
| 1.3.1.              | Влияние занятий плаванием на организм человека.                                                                                                                            | 2                           |                      |                     |      |
| 1.3.2               | Организация, содержание и проведение занятий по плаванию в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, вузах, в оздоровительных лагерях отдыха.                    |                             |                      |                     | 4    |
| 1.4.                | <b>Урок, как основная форма проведения занятий по плаванию</b>                                                                                                             |                             | 2                    | 2                   |      |

|             |                                                                                                                                                                     |          |           |          |          |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|----------|
| 1.4.1       | Урок по плаванию, его структура, задачи каждой из частей. Составление плана-конспекта урока по плаванию. Правильная запись упражнений, проводимых на суше и в воде. |          | 2         |          |          |
| 1.4.2       | Структура урока по обучению технике спортивных способов плавания. Содержание и особенности построения конспекта по плаванию.                                        |          |           | 2        |          |
| <b>2.</b>   | <b>Техника спортивных способов плавания</b>                                                                                                                         | <b>4</b> | <b>32</b> | <b>2</b> | <b>4</b> |
| <b>2.1.</b> | <b>Общая характеристика техники спортивных способов плавания</b>                                                                                                    | <b>4</b> |           | <b>2</b> |          |
| 2.2.1.      | Основные термины и понятия, свойства воды, биомеханические основы плавания.                                                                                         |          |           | 2        |          |
| <b>2.2.</b> | <b>Техника кроля на груди</b>                                                                                                                                       |          | <b>6</b>  |          | <b>2</b> |
| 2.2.1.      | Положение тела движение ногами.                                                                                                                                     |          | 2         |          |          |
| 2.2.2.      | Техника движения руками, дыхание.                                                                                                                                   |          | 2         |          |          |
| 2.2.3.      | Общее согласование движений.                                                                                                                                        |          | 2         |          |          |
| 2.2.4.      | Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на груди.                                                                                             |          |           |          | 2        |
| <b>2.3.</b> | <b>Техника кроля на спине</b>                                                                                                                                       |          | <b>6</b>  |          |          |
| 2.3.1       | Положение тела и движения ногами.                                                                                                                                   |          | 2         |          |          |
| 2.3.2.      | Техника движения руками, дыхание.                                                                                                                                   |          | 2         |          |          |
| 2.3.3       | Общее согласование движений.                                                                                                                                        |          | 2         |          |          |
| <b>2.4.</b> | <b>Техника способа брасс</b>                                                                                                                                        |          | <b>6</b>  |          | <b>2</b> |

|             |                                                                      |          |           |          |   |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|---|
| 2.4.1       | Положение тела, движение ногами.                                     |          | 2         |          |   |
| 2.4.2.      | Техника движения руками, дыхание.                                    |          | 2         |          |   |
| 2.4.3       | Общее согласование движений.                                         |          | 2         |          |   |
| 2.4.4       | Анализ техники общего согласования движений в плавании брассом.      |          |           |          | 2 |
| <b>2.5.</b> | <b>Техника способа баттерфляй</b>                                    |          | <b>6</b>  |          |   |
| 2.5.1.      | Положение тела, движения ногами.                                     |          | 2         |          |   |
| 2.5.2       | Техника движения руками, дыхание                                     |          | 2         |          |   |
| 2.5.3       | Общее согласование движений.                                         |          | 2         |          |   |
| <b>2.6.</b> | <b>Обучение техники стартов</b>                                      |          | <b>4</b>  |          |   |
| 2.6.1       | Обучение техники старта с тумбочки Команды судьи стартера.           |          | 2         |          |   |
| 2.6.2       | Обучение техники выполнения стартов из воды. Команды судьи стартера. |          | 2         |          |   |
| <b>2.7.</b> | <b>Техника выполнения поворотов</b>                                  |          | <b>4</b>  |          |   |
| 2.7.1.      | Обучение техники выполнения поворотов «маятником».                   |          | 2         |          |   |
| 2.7.2.      | Обучение техники выполнения поворотов «сальто».                      |          | 2         |          |   |
| <b>3.</b>   | <b>Методика обучения технике спортивных способов плавания</b>        | <b>6</b> | <b>30</b> | <b>4</b> |   |



|        |                                                                                                                                      |   |    |   |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|--|
| 3.1.   | <b>Основные средства обучения</b>                                                                                                    | 2 | 4  | 2 |  |
| 3.1.1. | Задачи учебно-тренировочного процесса по плаванию, этапы обучения, основные принципы, методы и средства обучения.                    | 2 |    |   |  |
| 3.1.2  | Игры, используемые на уроках по плаванию.                                                                                            |   | 2  |   |  |
| 3.1.3  | Учебные прыжки в воду.                                                                                                               |   | 2  |   |  |
| 3.1.4  | Последовательность изучения способов плавания в зависимости от задач курса обучения.                                                 |   |    | 2 |  |
| 3.2.   | <b>Методика начального обучения плавания.</b>                                                                                        | 2 | 2  |   |  |
| 3.2.1. | Характеристика групп упражнений для ознакомления с водой (задачи).                                                                   | 2 |    |   |  |
| 3.2.2  | Группы упражнений для освоения с водной средой, методическая последовательность изучения упражнений, типичные ошибки при выполнении. |   | 2  |   |  |
| 3.3.   | <b>Методика обучения спортивным способам плавания</b>                                                                                | 2 | 24 | 2 |  |
| 3.3.1. | Этапы обучения плаванию. Ошибки, встречающиеся при обучении спортивным способам плавания.                                            | 2 |    |   |  |
| 3.3.2  | Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на груди по элементам и в координации.                              |   | 4  |   |  |
| 3.3.3  | Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на спине по элементам и в координации.                              |   | 4  |   |  |
| 3.3.4  | Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания брассом по элементам и в координации.                                      |   | 4  |   |  |
| 3.3.5  | Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания баттерфляем по элементам и в координации.                                  |   | 4  |   |  |
| 3.3.6  | Методика обучения поворотам.                                                                                                         |   | 4  |   |  |
| 3.3.7  | Методика обучения стартам.                                                                                                           |   | 4  |   |  |
| 3.3.8  | Последовательность изучения элементов спортивных способов плавания.                                                                  |   |    | 2 |  |

|               |                                                                                                                                                                                      |           |           |           |          |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| <b>4.</b>     | <b>Прикладное плавание</b>                                                                                                                                                           | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |          |
| <b>4.1</b>    | <b>Способы и виды прикладного плавания</b>                                                                                                                                           |           | <b>2</b>  |           |          |
| 4.1.1.        | Классификация прикладного плавания. Способы прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях.                                                                                 |           | 2         |           |          |
| <b>4.2.</b>   | <b>Методика и приемы спасания вплавь</b>                                                                                                                                             |           |           | <b>2</b>  |          |
| 4.2.1.        | Организация спасательной службы, работа ОСВОДа, основные спасательные средства и их применение.                                                                                      |           |           | 2         |          |
| <b>4.3.</b>   | <b>Оказание первой помощи при утоплении</b>                                                                                                                                          | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  |          |
| 4.3.1.        | Мероприятия по оказанию помощи при утоплении. Схема спасения тонущего и основные способы транспортировки пострадавшего.                                                              | 2         |           |           |          |
| 4.3.2         | Виды утопления, обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких, наружный массаж сердца.                                                                 |           |           | 2         |          |
| <b>5.</b>     | <b>Организация и проведение соревнований по плаванию</b>                                                                                                                             | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  | <b>2</b> |
| <b>5.1.</b>   | <b>Классификация соревнований, положение о соревнованиях</b>                                                                                                                         |           |           |           | <b>2</b> |
| 5.1.1         | Соревнования часть учебно-тренировочного процесса, программа соревнований, виды соревнований, организация работы по подготовке и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. |           |           |           | 2        |
| <b>5.2.</b>   | <b>Состав судейской коллегии</b>                                                                                                                                                     | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  |          |
| 5.2.1.        | Обязанностей судейской коллегии.                                                                                                                                                     | 2         |           |           |          |
| 5.2.2         | Проведение и судейство соревнований, работа с картотекой, формирование заплывов, распределение дорожек, виды протоколов.                                                             |           |           | 2         |          |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                                                                                                                                                                      | <b>20</b> | <b>66</b> | <b>14</b> | <b>1</b> |

## 6.4.ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 6.4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### Основная:

1. 1.Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / Н.Ж. Булгакова. - М.: ФОН, 1996. - 430 с.
2. 2.Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь - Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ; Астрель, 2002. - 160 с.
3. 3.Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. - М: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2004. - 367 с.
4. Зернов, В.И. Плавание: учеб. пособие / В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. -Минск: ПРОМПЕЧАТЬ, 1998. - 88 с.
5. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208 с.
6. Плавание: учебник / В.Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 295 с.
7. Техника спортивного плавания: правила соревнований / В.И. Зернов [и др.]; - Минск: ВЕДЫ, 2003. - 176 с.
8. Гончар И.Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию. Мн.: «Хата», 1994.
9. Зернов, В.И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания: лабораторные работы / В.И. Зернов. - 3-е изд. - Минск: ВЕДЫ, 2007.-90 с.

#### Дополнительная:

10. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2003. - 320с.
11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
12. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт., Ростов н/Д: (Серия Панацея) Феникс, 2001. - 320 с.
13. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания. Мн.: «Хата», 1994.
14. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Я. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.
15. Прилуцкий П.М., Галузо З.Н. Игры при обучении детей плаванию. (Методические рекомендации), Мн. 1990.

## 6.4.2. ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 2 КУРС

#### 3 семестр.

4. Оценка плавательной подготовки.
5. Освоение с водной средой.
6. Изучение движений ног кролем на груди.
7. Изучение движений рук кролем на груди.
8. Согласование движений кролем на груди.
9. Изучение движений ног кролем на спине.
10. Изучение движений рук кролем на спине.
11. Согласование движений кролем на спине.
12. Изучение соскоков и простых прыжков в воду.
13. Изучение поворота «маятник».
14. Изучение поворота «сальто».
15. Изучение старта из воды
16. Изучение старта с тумбочки.
17. Способы прикладного плавания: сажёнки; брасс на спине.

### 2 КУРС

#### 4 семестр.

1. Изучение движений ног способом брасс.
2. Изучение движений рук способом брасс.
3. Изучение дыхания способом брасс.
4. Согласование движений способом брасс.
5. Изучение движений ног способом баттерфляй.
6. Изучение движений рук способом баттерфляй.
7. Изучение дыхания способом баттерфляй.
8. Согласование движений способом баттерфляй.

### 3курс

#### 5 семестр

1. Игры, применяемые при начальном обучении плаванию.
2. Совершенствование техники дыхания кролем на груди.
3. Согласование движений в технике плавания кролем на груди.
4. Совершенствование техники дыхания кролем на спине.
5. Согласование движений в технике плавания кролем на спине.
6. Совершенствование техники дыхания в плавании брассом.
7. Согласование движений в технике плавания брасс.
8. Совершенствование техники дыхания способом баттерфляй.
9. Согласование движений в технике плавания баттерфляй.
10. Прикладное плавание: транспортировка и буксировка.
11. Прикладное плавание: ныряние в длину, глубину.

### 6.4.3. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

#### Темы и вопросы практических занятий

| №  | Темы                                               | Вопросы                                                                                                                                                                                                          | Форма задания                     | Форма контроля                       |
|----|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Плавание в системе физического воспитания (4 час). | 1.Плавание в детском саду.<br>2.Плавание в школе.<br>3.Плавание в вузе.<br>4.Влияние занятий плаванием на организм человека                                                                                      | Реферат-конспект                  | опрос                                |
| 2. | Положение о соревнованиях по плаванию (2 час).     | 1.Цели и задачи соревнований.<br>2.Руководство, участники.<br>3.Программа соревнований.<br>4.Условия проведения.<br>5.Награждение победителей.<br>6.Условия приема участников.<br>7.Сроки предоставления заявок. | Письменное задание                | опрос                                |
| 3. | Изучение способа плавания кроль на груди (2час).   | 6. Положение тела.<br>7. Движения ног.<br>8. Движения рук.<br>9. Дыхание.<br>10.Согласование движений.                                                                                                           | Составление плана-конспекта урока | Практическое выполнение на отделении |
| 4. | Изучение способа плавания брасс (2 час).           | 6. Положение тела.<br>7. Движения ног.<br>8. Движения рук.<br>9. Дыхание.<br>10.Согласование движений.                                                                                                           | Составление плана-конспекта урока | Практическое выполнение на отделении |

#### **6.4.4. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по дисциплине «Плавание и методика преподавания» используются следующие средства диагностики:

6. Тесты по отдельным разделам и дисциплине;
7. Устный опрос во время занятий;
8. Составление рефератов по отдельным разделам дисциплины;
9. Выступления студентов на семинарах;
10. Устный экзамен (теоретическая часть);

#### **Требования к студенту при прохождении аттестации**

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачёта и экзамена является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- овладение умениями и навыками проведения учебного процесса;

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные и экзаменационные требования дифференцируются следующим образом:

- практический раздел проводится в виде сдачи зачёта по темам учебной программы с выставлением оценки;

- теоретический раздел проводится в виде сдачи экзамена по темам учебной программы с выставлением оценки;

- практический раздел проводится в виде тестирования технической подготовленности и оценки уровня умений и навыков проведения учебного процесса.

Зачётные и экзаменационные требования, контрольные нормативы и учебные практики разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

### 6.5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п/п  | Наименование раздела, темы                                                       | Всего<br>ауд.<br>час. | Лек-<br>ции | Практи-<br>ческие | Семи-<br>нары | УСРС     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------|---------------|----------|
| <b>1.</b> | <b>РАЗДЕЛ 1. Общие основы дисциплины</b>                                         | <b>14</b>             | <b>6</b>    | <b>2</b>          | <b>2</b>      | <b>4</b> |
| 1.1.      | <b>Тема 1.1.</b> Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях | 2                     | 2           |                   |               |          |
| 1.2.      | <b>Тема 1.2.</b> Характеристика плавания как вида спорта.                        | 2                     | 2           |                   |               |          |
| 1.3.      | <b>Тема 1.3.</b> Плавание в системе физического воспитания.                      | 4                     | 2           |                   |               | 2        |
| 1.4.      | <b>Тема 1.4.</b> Урок как основная форма проведения занятий по плаванию.         | 6                     |             | 2                 | 2             | 2        |
| <b>2.</b> | <b>РАЗДЕЛ 2. Техника спортивных способов плавания.</b>                           | <b>42</b>             | <b>4</b>    | <b>32</b>         | <b>2</b>      | <b>4</b> |
| 2.1.      | <b>Тема 2.1.</b> Общая характеристика техники спортивных способов плавания.      | 6                     | 4           |                   | 2             |          |
| 2.2.      | <b>Тема 2.2.</b> Техника кроля на груди.                                         | 8                     |             | 6                 |               | 2        |
| 2.3.      | <b>Тема 2.3.</b> Техника кроля на спине.                                         | 6                     |             | 6                 |               |          |
| 2.4.      | <b>Тема 2.4.</b> Техника способа брасс.                                          | 8                     |             | 6                 |               | 2        |
| 2.5.      | <b>Тема 2.5.</b> Техника способа баттерфляй                                      | 6                     |             | 6                 |               |          |
| 2.6.      | <b>Тема 2.6.</b> Техника выполнения стартов.                                     | 4                     |             | 4                 |               |          |

|                     |                                                                         |            |           |           |           |           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 2.7.                | <b>Тема 2.7.</b> Техника выполнения поворотов.                          | 4          |           | 4         |           |           |
| <b>3.</b>           | <b>РАЗДЕЛ 3. Методика обучения технике спортивных способов плавания</b> | <b>40</b>  | <b>6</b>  | <b>30</b> | <b>4</b>  |           |
| 3.1.                | <b>Тема 3.1.</b> Основные средства обучения.                            | 8          | 2         | 4         | 2         |           |
| 3.2                 | <b>Тема 3.2.</b> Методика начального обучения плаванию.                 | 4          | 2         | 2         |           |           |
| 3.3.                | <b>Тема 3.3.</b> Методика обучения спортивным способам плавания.        | 28         | 2         | 24        | 2         |           |
| <b>4.</b>           | <b>РАЗДЕЛ 4. Прикладное плавание</b>                                    | <b>8</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |           |
| 4.1                 | <b>Тема 4.1.</b> Способы и виды прикладного плавания.                   | 2          |           | 2         |           |           |
| 4.2.                | <b>Тема 4.2.</b> Методика и приемы спасания вплавь.                     | 2          |           |           | 2         |           |
| 4.3.                | <b>Тема 4.3.</b> Оказание первой помощи при утоплении.                  | 4          | 2         |           | 2         |           |
| <b>5.</b>           | <b>РАЗДЕЛ 5. Организация и проведение соревнований по плаванию.</b>     | <b>6</b>   | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| 5.1.                | <b>Тема 5.1.</b> Классификация соревнований, положение о соревнованиях. | 2          |           |           |           | 2         |
| 5.2.                | <b>Тема 5.2.</b> Состав судейской коллегии.                             | 4          | 2         |           | 2         |           |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                         | <b>110</b> | <b>20</b> | <b>66</b> | <b>14</b> | <b>10</b> |



## **7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ И ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1.Рекомендуемая литература**

#### **Основная:**

1. 1.Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / Н.Ж. Булгакова. - М.: ФОН, 1996. - 430 с.
2. 2.Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь - Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ; Астрель, 2002. - 160 с.
3. 3.Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. - М: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2004. - 367 с.
4. Зернов, В.И. Плавание: учеб. пособие / В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. -Минск: ПРОМПЕЧАТЬ, 1998. - 88 с.
5. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208 с.
6. Плавание: учебник / В.Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 295 с.
7. Техника спортивного плавания: правила соревнований / В.И. Зернов [и др.]; - Минск: ВЕДЫ, 2003. - 176 с.
8. Гончар И.Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию. Мн.: «Хата», 1994.
9. Зернов, В.И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания: лабораторные работы / В.И. Зернов. - 3-е изд. - Минск: ВЕДЫ, 2007.-90 с.
10. Макаренко Л.П. Основы техники спортивного плавания/Глава в кн.: Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры. — М.:ФОН, 1996.
11. Булгакова Н.Ж. Плавание. — М.: ФиС, 1999. — (Азбука спорта).
12. Плавание: Учебник для педагогических факультетов ИФК/ Подред. проф. И.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 1984.
13. Булгакова Н.Ж. Теоретические и методические основы обученияплаванию: Лекции для студентов ЩОЛИФКа. — М.: ЩОЛИФК, 1989.
14. Горлов О., Борисов Е. Плавание: Организация и судейство соревнований. - С-П., 1996.

15. Макаренко Л. П. Брасс: Наглядное пособие по предмету «Плавание и методика преподавания». — М.: РИО РГАФК, 2000.
16. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. — М.: ФиС, 1989
17. Овчаров В.С. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие. — Минск: Сэр-Вит, 2008.

#### Дополнительная:

18. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2003. - 320с.
19. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
20. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт., Ростов н/Д: (Серия Панацея) Феникс, 2001. - 320 с.
21. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания. Мн.: «Хата», 1994г.
22. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Я. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.
23. Прилуцкий П.М., Галузо З.Н. Игры при обучении детей плаванию. (Методические рекомендации), Мн. 1990.
24. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. — М.: ФиС, 2000.
25. Булгакова Н.Ж. Плавание в оздоровительном лагере. — 3-е изд., перераб.-М.:ФиС, 1989.
26. Кислое А.А. Нептун собирает друзей. — М.: ФиС, 1983
27. Плавание и легководолазная подготовка. /Под общ. ред. А. М. Тихонова. — Л.: Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1983.
28. 2. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. — М.: Высшая школа, 1990.
29. Чеботарева И.В. Организация и судейство соревнований по плаванию: Методические разработки для студентов и слушателей ФУСЦОЛИФКа. - М.: ЦОЛИФК, 1985.
30. 3. Человек и вода: Справочник Сост. И.Я. Модекин. - Мн.: Полымя, 1984.

## 7.2.Глоссарий

1. **УГОЛ АТАКИ ТУЛОВИЩА.** Угол, образованный двумя составляющими: продольной осью тела пловца и линией, параллельной поверхности воды, -направлением движения пловца.
2. **УГОЛ АТАКИ КИСТИ.** Угол, образованный линией, характеризующей направление встречного потока воды и продольной осью кисти.
3. **ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ (ЦТ).** Точка приложения равнодействующих сил тяжести тела пловца.
4. **ЦЕНТР ДАВЛЕНИЯ (ЦД).** Точка приложения равнодействующей сил тяжести пловца.
5. **ТРАЕКТОРИЯ.** Линия, которую описывает условная точка тела при своем движении.
6. **УГОЛ АТАКИ ПЛОСКОСТИ.** Угол между плоскостью и траекторией её движения.
7. **ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ.** Силы, способствующие продвижению пловца в заданном направлении.
8. **СИЛЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ.** Силы, препятствующие продвижению пловца в заданном направлении.
9. **СИЛЫ ТЯГИ.** Силы, создающие тяговые усилия за счет активных мышечных сокращений.
- 10.**ЦИКЛ.** Система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают.
- 11.**РИТМ.** Количество движений в единицу времени.
- 12.**ШАГ,** Расстояние, которое пловец проплывает за один цикл.
- 13.**ПАТТЕР ДЫХАНИЯ.** Соотношение объемно-временных параметров дыхательного цикла.
- 14.**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** - составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.
- 15.**СПОРТ** - социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях; физическое воспитание - часть образовательного процесса, направленного на развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, формирование двигательных навыков.

**16. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** - деятельность, направленная на развитие физических способностей и двигательных навыков с учетом вида деятельности подготовляемого.

**17. ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ** Беларуси - составная часть международного олимпийского движения, целью которого являются пропаганда идей олимпизма, развитие спорта и укрепление международного сотрудничества.

**18. ПАРАОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ** Беларуси - составная часть международного паралимпийского движения, целью которого является укрепление международного спортивного сотрудничества спортсменов-инвалидов.

**19. СПОРТСМЕН** - физическое лицо, систематически занимающееся избранным видом (видами) спорта, принимающее участие в спортивных соревнованиях;

**20. КОЛЛЕКТИВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** - добровольное объединение граждан без образования юридического лица, создаваемое в организациях для подготовки к спортивным соревнованиям и участия в них

**21. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ**  
физкультурно-спортивные сооружения - объекты, предназначенные для проведения занятий физической культурой и спортом.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС для специальностей:** 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01-02 Спортивно-туристическая деятельность (менеджмент в туризме)

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **1. Структура и краткое содержание лекционных занятий**

#### **Раздел 1. Общие основы дисциплины.**

**Тема 1.1. Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях.**

#### **Правила поведения на воде и требования безопасности**

Начиная занятия по плаванию, занимающиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину.

Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности.

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по плаванию с разрешения врача.
2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.
3. Занятия с не умеющими плавать проводятся на мелком месте.
4. Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в направлении мелкого места. На первых занятиях для большей безопасности занимающихся желательно распределить по парам.
5. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением преподавателя.
6. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.
7. К изучению прыжков в воду допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.
8. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-переключка занимающихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешения преподавателя.
9. Преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.

10. Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.
11. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.
12. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.
13. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.
14. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Содержание урока, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.
15. Допустимый количественный состав учебных групп на одного преподавателя не должен превышать 15 человек.

Наиболее благоприятной при обучении плаванию в крытых плавательных бассейнах считается температура воды +25—26°C, температура воздуха — примерно на том же уровне.

Продолжительность занятий в воде зависит от задач урока, температуры воды и воздуха. В случае появления дрожи, «гусиной кожи», посинения губ занимающимся необходимо выйти из воды, вытереться досуха и одеться.

*Для соблюдения личной гигиены важно выполнять следующие правила:*

- 6) следить, чтобы занимающиеся долго не оставались в воде без движений;
- 7) после выхода из воды нужно вытереться полотенцем, проделать несколько согревающих упражнений и сразу одеться (обратить внимание на содержание в тепле ног и головы);
- 8) перед началом и после занятия в воде следует вымыться под душем (без купальных костюмов) с мылом и мочалкой;
- 9) купальный костюм не должен стеснять движений при плавании;
- 10) не допускать, чтобы занимающиеся пользовались чужими купальными костюмами, полотенцами или предметами туалета.

## **Тема 1.2. Характеристика плавания как вида спорта.**

План лекции.

Плавание как вид физических упражнений и спорта. Плавание как жизненно необходимый навык. Спортивное плавание и водные виды спорта. Оздоровительно-реабилитационное плавание.

Текст лекции.

В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления:

- массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
- спортивное плавание и водные виды спорта;
- профессионально-прикладное плавание;
- оздоровительно-реабилитационное плавание;
- фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка;
- зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Знание особенностей основных направлений развития плавания позволяет правильно понять специфику данного вида физических упражнений, оценить современное состояние плавания и эффективнее использовать опыт прошлых лет.

Плавание как жизненно необходимый навык. Это направление является основным и характеризуется приобретением жизненно необходимого навыка — умения плавать и связанных с ним теоретических знаний. Полученные знания и умения являются базой для специализации в спортивной и профессионально-прикладной деятельности.

История плавания показывает, что развитие плавания подчинено общим закономерностям общественного развития и зависит от конкретных исторических условий. Прогресс плавания очевиден: увеличивается массовость, растут спортивные результаты, расширяются возможности использования плавания в различных прикладных целях, появляются новые виды плавания и постоянно совершенствуются известные.

Плавание широко представлено во всех звеньях системы физического воспитания, охватывая все возрастные категории населения.

Работа по массовому обучению плаванию проводится в детских садах и школах, гимназиях, колледжах, вузах, летних оздоровительных лагерях, бассейнах, ДЮСШ (группы начального обучения), а также в форме самостоятельных занятий в бассейнах и открытых водоемах.

Спортивное плавание — один из самых массовых и популярных видов спорта, по количеству разыгрываемых олимпийских медалей уступающий лишь легкой атлетике. Медали разыгрываются среди мужчин и женщин по следующей программе:

50, 100, 200, 400, 800, 1500 м вольным стилем. Можно проплыть дистанции любым способом, но квалифицированные спортсмены применяют самый быстрый способ — кроль на груди.

50, 100 и 200 м брассом. 50, 100 и 200 м баттерфляем (спортсмены применяют скоростную разновидность баттерфляя — дельфин).

50, 100 и 200 м кроль на спине.

200 и 400 м комплексное плавание (спортсмен последовательно проплывает 50 и 100 м баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем).

эстафеты 4x100 м комбинированная (четыре спортсмена плывут, сменяя друг друга, на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем).

4x100 м вольным стилем.

4x200 м вольным стилем.

Марафонское плавание. Скоростные заплывы в открытых водоемах. Длина марафонских дистанций составляет 10 км.

Спортивное значение плавания определяется не только количеством разыгрываемых олимпийских медалей, но также тем обстоятельством, что плавание является основой многих олимпийских видов спорта. Это прежде всего водные виды спорта, которые выделились из спортивного плавания в процессе его развития (прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, подводный спорт,) и базируются на навыках плавания и ныряния. Плавание является неотъемлемой частью подготовки спортсменов в этих видах спорта, а умение плавать — одно из требований техники безопасности.

Спортивное плавание как отдельный вид соревнований входит в состав ряда спортивных многоборий. Это прежде всего олимпийский вид спорта — современное пятиборье (дистанция 200 м); получивший широкое распространение триатлон (1 500 м по открытой воде); военно-прикладное (100 м вольным стилем) и спасательное многоборье (200 м с препятствиями).

Умение плавать в таких олимпийских видах спорта, как парусный и гребной спорт, а также водно-моторный спорт, виндсерфинг, водные лыжи и других, является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

**Оздоровительно-реабилитационное плавание.** В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц.

Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Для понимания воздействия физических упражнений в воде на человеческий организм и правильного их применения необходимо знать специфические особенности плавания.

На поверхность тела, погруженного в воду, действует гидростатическое давление. Вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры и тонизирует нервную систему, что дает ощущение бодрости и повышает работоспособность.

Одно из следствий гидростатического давления — большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном



выдохе в воду. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), вырабатывает правильный ритм дыхания.

У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при плавании расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и скорости плавания), чем в других циклических видах спорта. В целом это можно использовать для достижения оптимального веса тела, оптимального соотношения в нем активной (мышечной) и пассивной (жировой) тканей. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз, и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух).

Вода является хорошим проводником тепла, поэтому только за 15 минут пребывания в воде (при температуре 24°C) человек теряет около 100 ккал тепла. Купание и плавание повышают сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, являются профилактикой простудных заболеваний. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и другие природные факторы — солнце и воздух.

На тело пловца действует сила тяжести и выталкивающая сила, равная весу вытесненной им воды. Во время плавания человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат, снижая давление на него веса тела; создает условия для корригирования нарушений осанки, для восстановления двигательных функций после перенесенных травм и предупреждения их негативных последствий.

Отсутствие твердой опоры увеличивает двигательные возможности пловца и содействует их развитию. Например, у квалифицированных пловцов отмечается высокий уровень подвижности основных сочленений туловища и конечностей. Показатель суммарной подвижности в суставах у пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций. Работа мышц при отсутствии твердой опоры (когда преобладает динамический режим сокращения) способствует более длительному сохранению эпифизарных хрящей в костях конечностей, а следовательно — продолжению роста тела пловца.

Одной из особенностей, определяющей влияние плавания на организм, является горизонтальное положение тела при выполнении движений руками и ногами. При плавании задействованы практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры пловцов и подвижности в основных суставах. Такое положение тела, циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на

подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и состояние гидростатической невесомости способствуют притоку крови к сердцу и существенно облегчают его работу. В связи с этим плавательные упражнения (при соответствующей дозировке) рекомендуются людям с ослабленным сердцем как одно из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы. У квалифицированных пловцов под влиянием тренировки происходят положительные сдвиги в строении и функционировании сердечно-сосудистой системы: увеличиваются сила и объем сердечной мышцы; в покое отмечается брадикардия (45—50 сокращений сердца в 1 мин); возрастает систолический объем сердца.

Велико гигиеническое значение плавания. Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Эти и некоторые другие специфические особенности водной среды используются в лечебно-оздоровительных целях; для реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием повышают жизненный тонус у взрослых людей. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений используются плавание и аквааэробика.

Известно немало случаев, когда при отклонениях в состоянии здоровья, требующих ограничения физических нагрузок, упражнения в воде оказывали подлинно целебное воздействие. Плавание, в отличие от других средств лечебной физической культуры, является более эффективным для реабилитации после многих заболеваний, так как занятия в воде происходят в условиях относительной невесомости.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ (особенно для пожилых людей, которым трудно выполнять интенсивную физическую работу), сердечной и легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и других заболеваниях.

Работа по оздоровительно-реабилитационному плаванию ведется в детских поликлиниках и консультациях, специальных медицинских группах средних и высших учебных заведений, реабилитационных и оздоровительных центрах и клубах, секциях оздоровительного плавания и водной аэробики, а также в форме самостоятельных занятий.

### **Контрольные вопросы:**

- 1) Назовите способы плавания и дистанции спортивного плавания.
- 2) Перечислите виды спорта в которых необходим навык плавания.
- 3) Массовое обучение плаванию как основное направление развития плавания.
- 4) Дайте характеристику основных специфических особенностей оздоровительно-реабилитационного плавания.

## **РАЗДЕЛ 2. Техника спортивных способов плавания.**

### **Тема 2.1. Общая характеристика техники спортивных способов плавания.**

#### **План лекций.**

Понятие о технике плавания. Фазовый анализ движений ног и рук. Характеристика техники спортивных способов плавания. Техника выполнения стартов и поворотов.

#### **Текст лекции:**

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Сюда входят выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, касание стенки бассейна во время финиша.

Спортивными способами плавания являются кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). В каждом способе существуют варианты рациональной техники. При выборе для своего ученика того или иного варианта техники тренер (инструктор по плаванию) учитывает цели и условия занятий в воде, уровень двигательной и технической подготовленности занимающегося, его возрастные и индивидуальные особенности. Большую помощь тренеру в работе над техникой плавательных

движений ученика оказывает знание основных закономерностей биомеханики плавания.

Общие требования к рациональной технике плавания относятся прежде всего к положению тела пловца в воде, гребковым движениям руками (как основному источнику движущих сил), общему согласованию движений при плавании любым из спортивных способов.

Мышечные группы туловища служат основой двигательного механизма пловца. С одной стороны, эти мышцы обеспечивают обтекаемое и уравновешенное положение тела за счет оптимальной степени своего напряжения. С другой стороны, они принимают активное участие во всех наиболее мощных гребковых движениях руками и ногами. Во время подготовительных движений мышцы туловища, прежде всего мышцы спины, должны быть по возможности расслаблены.

**Движения руками.** Руки являются главным двигателем\* при плавании спортивными способами. Даже в брассе, где движения руками и ногами примерно в равной мере создают движущие силы, техника движений руками в большей мере влияет на общую координацию движений, определяет темп и ритм плавания, тесно связана с дыханием. Значит, движения руками имеют решающее значение для освоения рациональной техники этого способа плавания.

### **Фазовый состав и общее согласование движений**

Для более продуктивного анализа техники, ее описания и практического освоения целесообразно выделять элементы — *фазы движений руками и ногами* (табл. 1 и 2).

При анализе полного цикла движений или его фаз выделяют также *граничные позы пловца* (мгновенные положения звеньев его тела) в момент смены фаз. Граничные позы служат хорошими ориентирами при изучении техники, ее совершенствовании, при контроле и самоконтроле за техникой.

Таблица 1

### **Фазы движений руками**

| <b>Способ плавания</b>       | <b>Фазы рабочих движений</b>    | <b>Фазы завершающих и подготовительных движений</b> |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Кроль на груди,<br>На спине. | 1. Захват.<br>2. Основная часть | 1. Выход из воды.<br>2. Движение нал                |

|            |                                            |                                                  |
|------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Баттерфляй | гребка: подтягивание.<br>отталкивание.     | водой (пронос).<br>3. Вход в воду.               |
| Брасс      | 1. Захват.<br>2. Основная часть<br>гребка. | Сведение рук вместе<br>и выведение их<br>вперед. |

Таблица 2

**Фазы движений ногами**

| Способ плавания         | Фазы рабочих движений                                            | Фазы завершающих и подготовительных движений                                 |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Кроль на груди          | Удар стопой вниз                                                 | Движение стопой вверх                                                        |
| Кроль на спине          | Удар стопой вверх                                                | Движение стопой вниз                                                         |
| Баттерфляй<br>(дельфин) | Удар стопами вниз                                                | Движение стопами вверх                                                       |
| Брасс                   | Движение стопами<br>в стороны-назад-<br>внутрь<br>(отталкивание) | Пауза в движениях ногами,<br>их подтягивание в исходное<br>рабочее положение |

Общее согласование движений должно обеспечивать непрерывное продвижение пловца вперед с наиболее высокой скоростью и оптимальной затратой сил. Движения руками и неразрывно связанное с ними дыхание являются основой координации; им подчинены все остальные движения.

При согласовании движений руками и ногами соблюдаются следующие требования. Когда пловец выполняет гребок руками, туловище и бедра должны удерживаться в хорошо обтекаемом положении и не препятствовать продвижению. Когда выполняется рабочее движение ногами (отталкивание в брассе, удар в других способах), руки пловца и туловище, в свою очередь, должны быть хорошо обтекаемыми и не мешать продвижению вперед.

**ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ****Техника плавания способом кроль на груди**

**Общая характеристика способа.** Кроль на груди — наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания. В тех видах соревнований, в которых разрешается плыть способом по выбору (вольным стилем), спортсмены предпочитают плыть кролем на груди. В вольном стиле разыгрываются дистанции от 50 до 1500 м, а также эстафеты 4 x 100 и 4 x 200 м. Способ кроль выбирают участники дальних проплывов на 10 км на открытых водоемах, а также участники спортивных многоборий, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье, спасательное многоборье и др.).

При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду.

Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания. В основу большинства методик начального обучения положено освоение техники шестиударного кроля.

**Положение тела и движения ногами.** Тело пловца в воде вытянуто, почти горизонтально и хорошо обтекаемо. Голова находится на продольной оси тела, лицо опущено в воду (за исключением момента вдоха); бедра - у поверхности воды; мышцы живота и поясницы оптимально напряжены.

Непрерывные попеременные движения ногами кролем помогают пловцу придать телу горизонтальное и обтекаемое положение, продвигают его вперед. Ноги выполняют встречные движения вверх-вниз с небольшим размахом, минимально сгибаясь в коленях; голени и стопы расслаблены; стопы повернуты носками немного внутрь и непрерывно вспенивают воду сзади пловца.

Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекаются голень и стопа. Движение ноги вниз носит захлестывающий

характер и является основной рабочей фазой. В практике спортивного плавания оно получило название «удар». Движение стопы вверх — фаза подготовительная.

Удар стопой вниз выполняется с разгибанием ноги в коленном суставе. Отмечается обгон бедром голени и стопы: в то время, как стопа и голень движутся с ускорением вниз, бедро меняет направление движения и устремляется вверх. Это позволяет произвести захлестывающий удар стопой вниз с полным выпрямлением ноги в коленном суставе.

**Движения руками и дыхание.** Полный цикл движений рукой условно делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, движение над водой, вход в воду. Захват, подтягивание и отталкивание являются рабочими фазами (вместе они и составляют гребок). Выход руки из воды — фаза завершающих движений, а движение руки над водой и вход в воду — подготовительные движения.

Во время гребка основной рабочей плоскостью, с помощью которой пловец опирается о воду и продвигает себя вперед, является сравнительно жесткая плоскость «кисть — предплечье». Кисть во время гребка хорошо фиксирована в лучезапястном суставе и большую часть гребка развернута ладонью строго назад. Гребок выполняется с небольшим сгибанием и разгибанием руки в локте. Во время гребка локоть находится в более высоком положении по отношению к кисти и развернут в сторону (но не назад!).

Гребок выполняется в направлении спереди-назад под средней линией тела. Наиболее энергична вторая половина гребка — отталкивание. Завершается гребок у бедра.

Рука выходит из воды локтем вверх и расслабляется. Во время движения над водой рука несколько согнута в локте, локоть направлен вверх.

Вход руки в воду происходит впереди головы и примерно на ширине одноименного плеча — как бы в одну точку в воду последовательно погружаются кисть, локоть и плечо. Это движение выполняется свободно, но без промедления; после погружения в воду рука вытягивается вперед, опирается ладонью о встречный поток воды, готовясь начать очередной гребок.

Согласование движений руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, другая движется над водой, погружается в воду и вытягивается вперед. Вход в воду одной руки (например, правой) и ее вытягивание под водой

вперед совпадают с выполнением второй половины гребка другой (левой) рукой.

**Дыхание.** Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону руки, завершающей гребок. Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды.

При повороте головы в сторону для вдоха необходимо удерживать ее на продольной оси тела и не приподнимать над водой. После вдоха пловец вновь поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в воду через рот и нос. Дыхательный цикл завершается энергичным «выталкиванием» остатков воздуха через рот в тот момент, когда голова пловца вновь поворачивается лицом в сторону для очередного вдоха и рот оказывается над водой.

Наиболее естественным ритмом дыхания являются один вдох и выдох на полный цикл движений (два гребка руками). Хорошо подготовленные пловцы используют один вдох и выдох на три гребка руками. В последнем случае голова пловца поворачивается для вдоха поочередно то в одну, то в другую сторону.

**Общее согласование движений.** В шестиударном варианте кроля на один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами — шесть ударов стопами вниз. Правильное согласование движений руками и ногами получается у новичков почти автоматически при выполнении учебных упражнений.

Основу техники плавания кролем составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с правильным дыханием. Попеременные движения ногами должны помогать гребковым движениям руками и способствовать сохранению горизонтального и уравновешенного положения тела. Чрезмерно интенсивные движения ногами могут мешать движениям руками.

### **Техника плавания способом кроль на спине**

**Общая характеристика способа.** На соревнованиях в плавании на спине разыгрываются три дистанции - 50, 100 и 200 м у мужчин и женщин. Этим способом проплывают также первый этап комбинированной эстафеты 4 х 100 м и второй этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м. Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах соревнований способом кроль на спине.



Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

***Положение тела и движения ногами.*** Тело пловца занимает в воде вытянутое, почти горизонтальное и хорошо обтекаемое положение. Плечевой пояс расположен несколько выше таза, таз и бедра — у поверхности воды. Угол атаки тела — около 6—10°.

Основная роль попеременных движений ногами — удержать тело в обтекаемом и уравновешенном положении, внести свою долю в создание сил, продвигающих пловца вперед. Ритм движений ногами подчинен ритму движений руками.

Как и в плавании кролем на груди, ноги выполняют встречные (попеременные) движения вверх-вниз от бедра. Амплитуда движений бедер умеренная; они удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах несколько больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются в толщу воды. Основная рабочая фаза — движение стопы снизу-вверх (удар вверх). Движение ноги в это время носит захлестывающий характер. Отмечается обгон бедром голени и стопы: в то время, как стопа еще движется вверх, бедро начинает энергичное движение вниз. Это помогает выполнить захлестывающий удар стопой, опереться о воду бедром и удержать таз у поверхности воды.

***Движения руками и дыхание.*** Полный цикл движений рукой условно делят на фазы: захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, движение над водой, вход в воду. Захват, подтягивание и отталкивание являются рабочими фазами. Выход руки из воды — фаза завершающих движений, а движение руки над водой и вход в воду — подготовительные движения. При плавании на спине движения руками играют ведущую роль; им координационно подчинены движения ногами и дыхание.

Согласование движений руками должно обеспечить непрерывность гребковых движений (опоры о воду). Когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая входит в воду и начинает захват. На какое-то мгновение руки занимают прямо противоположное положение; пловец

ощущает опору о воду обеими ладонями и как бы передает гребок с одной руки на другую.

**Дыхание** согласовывается с полным циклом движений одной рукой. Например, во второй половине движения правой руки по воздуху и входа ее в воду выполняется вдох. Во время гребка, выхода из воды и начала проноса по воздуху правой руки — небольшая задержка дыхания (она может отсутствовать) и выдох. Вдох выполняется через рот, выдох — через рот и нос.

**Общее согласование движений.** Наиболее рациональным вариантом общего согласования движений является шестиударный кроль на спине. Основу его составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с правильным дыханием. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами - шесть ударов стопами вверх. Если техника плавания с помощью движений только ногами и только руками хорошо освоена новичками, правильное согласование движений получается у них почти автоматически при выполнении учебных упражнений.

### **Техника плавания способом брасс**

**Общая характеристика способа.** Брасс — один из четырех спортивных способов плавания, имеющий также большое прикладное значение. На соревнованиях в плавании брассом разыгрываются дистанции 50, 100 и 200 м. Этим способом преодолевают также второй этап комбинированной эстафеты 4x100 м и третий этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м.

Правила соревнований довольно строго регламентируют технику плавания способом брасс. Основные пункты правил гласят:

1) начиная с первого гребка после старта или поворота, пловец лежит на груди; линия плеч параллельна поверхности воды;

2) руки выполняют движения одновременно и симметрично подводой или по ее поверхности; во время гребка (за исключением одного гребка после старта и поворота) руки не должны заходить за линию бедер; после гребка руки одновременно вытягиваются от груди вперед таким образом, что кисти двигаются под поверхностью воды, по или над ней (локти все время должны находиться под водой - за исключением последнего гребка на финише);

3)ноги выполняют движения одновременно и симметрично; во время рабочего движения ногами стопы должны быть развернуты носками наружу и двигаться назад по дугам (движения сомкнутыми ногами вверх и вниз не разрешаются);

4)во время плавания голова спортсмена может временно погружаться в воду, однако в каждом цикле движений (за исключением первого цикла после старта и поворота) она должна появляться на поверхности;

5)при каждом повороте или на финише касание осуществляется одновременно обеими руками выше, ниже или на уровне поверхности воды.

***Положение тела и движения ногами.*** Тело пловца при плавании брассом сохраняет на протяжении большей части полного цикла вытянутое и хорошо обтекаемое положение. После отталкивания ногами, когда пловец скользит с вытянутыми вперед руками, угол атаки тела минимален и равен примерно 3—5°. В конце гребка руками, когда плечевой пояс и голова приподнимаются над поверхностью воды, угол атаки возрастает может достигать до 12—17. Это не окажет отрицательного влияния, если пловец будет удерживать бедра в хорошо обтекаемом положении.

Ноги при плавании брассом выполняют одновременные и симметричные движения.

***Движения руками и дыхание.*** В полном цикле движений руками условно выделяют две фазы: 1) гребок (захват и основная часть гребка); 2) сведение рук и выведение их вперед.

Во время гребка руки одновременно и симметрично разводятся в стороны и немного вниз. Кисти при этом развернуты ладонями наружу, чтобы хорошо опираться о воду и отталкиваться от нее. Начало гребка выполняется почти прямыми руками, затем они сгибаются в локтях. На протяжении всего гребка локти удерживаются выше кистей и развернуты в стороны. Как только кисти приблизятся к линии плечевого пояса, они с ускорением направляются пловцом внутрь, под подбородок. Это завершающая часть гребка, самая быстрая и энергичная; в конце ее кисти должны двигаться вниз, под подбородком. В это время пловец, хорошо опираясь о воду кистями и предплечьями, как бы выталкивает себя вперед и немного вверх. Плечевой пояс и голова приподнимаются над поверхностью воды, и пловец выполняет вдох. Так как вдох происходит в конце гребка, его называют «поздним».

Во время вдоха руки не прекращают своих движений; гребок переходит в выведение рук вперед. Кисти сближаются под подбородком, поворачиваются ладонями немного внутрь; пловец, разгибая руки в локтевых суставах, вытягивает их вперед для начала очередного гребка

**Общее согласование движений.** Рациональным вариантом техники, который доступен начинающим пловцам, является последовательное согласование движений руками и ногами, которое должно обеспечить непрерывное продвижение пловца вперед с высокой скоростью и оптимальной затратой сил.

Пловец начинает гребок руками при хорошо вытянутом и почти горизонтальном положении тела. Почти на всем протяжении гребка ноги вытянуты и расслаблены, они начинают немного сгибаться в коленях лишь к концу гребка. После окончания вдоха, когда руки полностью завершили гребок, ноги быстро выполняют основную часть подтягивания, разворачиваются носками в стороны и вслед за выведением рук вперед выполняют отталкивание. Основная часть отталкивания приходится на тот момент, когда руки почти полностью вытянуты вперед и тело пловца хорошо обтекаемо.

По окончании отталкивания ногами пловец какое-то мгновение скользит вперед в горизонтальном положении с вытянутыми руками и ногами

### **Техника плавания способом баттерфляй**

**Общая характеристика способа.** На соревнованиях в плавании баттерфляем разыгрываются три дистанции — 50, 100 и 200 м. Этим способом проплывают также третий этап комбинированной эстафеты 4 x 100 м и первый этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м. Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах соревнований, используя наиболее рациональную разновидность баттерфляя — дельфин. Характерной особенностью этой разновидности является то, что обе руки, закончив гребок, выполняют подготовительные движения над водой, а ноги непрерывно движутся наподобие дельфиньего хвоста вверх и вниз. Два полных удара стопами вниз приходятся на один законченный цикл движений руками. Движения руками (как того требуют правила соревнований) должны быть одновременными и симметричными; это же требование относится и к движениям ногами.

**Движения ногами.** При плавании баттерфляем движения ногами начинаются от таза и бедер. Вслед за ними в движение вовлекаются голени и стопы. Ноги последовательно сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Бедра выполняют движения у поверхности с умеренным размахом, стопы — в толще воды.

Энергичный удар стопами вниз является основной рабочей фазой. После удара вниз ноги активно выводятся к поверхности воды и вновь сгибаются для очередного удара. В целом движения ногами имеют захлестывающий, непрерывный, упругий характер и вносят заметный вклад в создание сил, продвигающих пловца вперед.

**Движения руками и дыхание.** Гребкам руками в плавании баттерфляем принадлежит ведущая роль: им координационно подчинены движения ногами и дыхание. Рассмотрим технику движения по фазам.

Фаза захвата начинается сразу же после входа рук в воду. Кисти движутся наружу и немного вниз, как бы захватывая воду. Ощувив опору о воду, пловец переходит к основной части гребка: подтягиванию, затем отталкиванию.

Во время подтягивания руки сгибаются в локтевых суставах (локти развернуты в стороны) и движутся спереди назад, хорошо опираясь о воду кистями и предплечьями. К середине гребка, когда подтягивание переходит в отталкивание, кисти сближаются под животом; ладони развернуты строго назад.

В фазе отталкивания кисти энергичным (но плавным!) движением направляются назад и наружу. Гребок завершается у бедер выпрямлением рук в локтевых суставах. После этого кисти поворачиваются мизинцами вверх и расслабляются; руки выходят из воды.

Выход рук из воды осуществляется быстрым маховым движением. Над водой появляются локти, предплечья, кисти. Кисти покидают воду за линией таза, немного в стороне от бедер; в этот момент они расслаблены и повернуты ладонями внутрь).

Движения руками над водой) осуществляются в виде плавного маха в стороны-вперед; руки почти прямые и расслабленные. Плечевой пояс пловца немного приподнимается над поверхностью воды, что помогает движению рук по воздуху.

Вход рук в воду происходит примерно на ширине плеч. Первыми в воду погружаются кисти, за ними — предплечья и плечи.

**Дыхание** согласовывается с движениями руками. В момент входа рук в воду голова пловца опущена лицом вниз. По мере выполнения гребка руками пловец плавно разгибает шею; голова поворачивается лицом вперед и к концу гребка руками приподнимается над поверхностью воды вместе с плечевым поясом. Вдох приходится на момент выхода рук из воды. В это время подбородок движется у самой поверхности воды; взгляд пловца направлен вперед. Заканчивается вдох в первой половине движений рук над водой. Голова спортсмена вновь опускается вниз лицом в воду.

**Общее согласование движений.** Наиболее рациональным является использование двухударного слитного согласования движений руками и ногами с вдохом, выполняемым тотчас после завершения гребка руками, что должно обеспечить непрерывное продвижение пловца вперед с оптимальной затратой сил.

Первый удар стопами вниз приходится на вход рук в воду и захват воды кистями. Второй удар стопами вниз согласовывается со второй половиной гребка — отталкиванием руками от воды. Энергичные одновременные гребковые движения руками и ногами способствуют выскальзыванию тела пловца вперед—вверх для выполнения вдоха и проноса рук над водой.

### **Техника выполнения стартов**

#### **Старт с тумбочки**

В соответствии с правилами соревнований при плавании любым способом, кроме способа на спине, спортсмены выполняют старт прыжком со стартовой тумбочки.

По предварительной стартовой команде (продолжительный свисток рефери) пловец занимает место на стартовой тумбочке. После подготовительной команды «На старт!» он должен немедленно встать хотя бы одной ногой на передний край тумбочки и подготовиться к старту — принять неподвижное исходное положение.

Положение рук пловца на старте вариативно. В обычном варианте старта они вытянуты вперед-вниз; в варианте старта с захватом — касаются пальцами переднего края тумбочки.

Как только прозвучит стартовый сигнал (исполнительная команда «Марш!»), пловец начинает выполнение старта.

Фазы старта: исходное положение(1), отталкивание с махом руками (2), полет (3), вход в воду (4), скольжение под водой (5) и выход на поверхность за счет плавательных движений ногами и руками(6).

#### Старт из воды

Старт из воды выполняется при плавании на спине. По предварительной стартовой команде спортсмен прыгает в воду и занимает исходное положение у стартовых поручней лицом к ним (1). Как только прозвучит стартовый сигнал, спортсмен начинает выполнение старта: отталкивание с махом руками (2), полет (3), вход в воду (4) и скольжение под водой с активными движениями ногами кролем или дельфином (5). Затем он выходит на поверхность за счет движений ногами и гребка рукой (первые плавательные движения (6)).

#### Техника выполнения поворотов

Соревнования по плаванию проходят в бассейнах 25 или 50 м, поэтому спортсменам во время проплывания дистанции приходится выполнять один или несколько поворотов. Все повороты, независимо от способа плавания, можно разделить на две большие группы:

1) *открытые повороты*, во время выполнения которых голова спортсмена остается над водой и он выполняет вдох;

2) *закрытые повороты*, во время выполнения которых голова погружается в воду и спортсмен задерживает дыхание (вдох осуществляется до начала поворота).

Также повороты делятся на:

- 3) простые – вращение выполняется в одной плоскости;
- 4) сложные – вращение выполняется в нескольких плоскостях.

#### ***Поворот «маятником»***

Является одним из наиболее распространенных типов открытых простых поворотов, применяемых при плавании кролем на груди (у новичков), брассом, баттерфляем.

Фазы поворота:

- 1) подплывание;
- 2) касание;

- 3) вращение;
- 4) отталкивание;
- 5) скольжение;
- 6) первые плавательные движения.

### ***Поворот «сальто»***

Является закрытым сложным поворотом, применяется в плавании кролем на груди и кролем на спине.

Фазы поворота:

- 1) подплывание;
- 2) вращение;
- 3) отталкивание и касание;
- 4) скольжение;
- 5) первые плавательные движения.

### ***Контрольные вопросы и задания***

- 1) *Что понимают под техникой спортивного плавания?*
- 2) *Расскажите спортивном значении способа кроль на груди.*
- 3) *Проанализируйте технику движений спортсмена при плавании кролем на груди.*
- 4) *Проанализируйте технику движений спортсмена при плавании кролем на спине.*
- 5) *Проанализируйте технику движений спортсмена при плавании брассом*
- 6) *Проанализируйте технику движений спортсмена при плавании баттерфляем.*
- 7) *Охарактеризуйте исходное положение и фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки.*
- 8) *Охарактеризуйте исходное положение и фазы движений пловца при выполнении старта из воды при плавании на спине.*
- 9) *Объясните различия в технике выполнения открытого и закрытого поворотов при плавании кролем на груди.*
- 10) *Охарактеризуйте технику выполнения поворота «сальто».*



## **Раздел 4. ОСНОВЫ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ**

Ежегодно в мире погибает на воде около 300 тысяч человек — гораздо больше, чем в локальных войнах, где применяется современное вооружение. Поэтому важнейшим видом прикладного плавания, обеспечивающим сохранение жизни людей, является спасение тонущих.

Более 50% утонувших — люди, не умеющие плавать или нарушающие правила поведения на воде. Поэтому обучение плаванию введено в предмет «Физическая культура» для школьников начальных классов, а прикладное плавание — для старшеклассников.

### **Тема 4.3. Оказание первой помощи при утоплении**

При отсутствии специальных или подручных спасательных средств тонущего надо спасать вплавь. Действовать при этом нужно быстро, но последовательно.

Важно вовремя заметить тонущего, правильно оценить ситуацию на воде и свои собственные возможности для оказания результативной помощи, послать за дополнительной помощью (в том числе и за медицинской).

Первоочередная задача спасателя — как можно быстрее добраться до тонущего. При этом надо иметь в виду, что человек быстрее бежит, чем плавает, а одежда мешает плаванию. Если есть возможность приблизиться к месту происшествия по берегу или мостику, то вначале следует добежать до места, где расстояние между спасателем и тонущим будет минимальным. Спасателю необходимо быстро раздеться или, по крайней мере, освободиться от наиболее тяжелых вещей. Если нет явных ориентиров места утопления, обозначить его на берегу своей одеждой (сложить ее или повесить на куст) и после этого прыгнуть или войти в воду. Входить в воду в незнакомом месте следует осторожно. Прыжок в воду вниз головой можно применять только в знакомом водоеме; в незнакомом месте прыгают вниз ногами, сгруппировавшись и разведя руки в стороны — чтобы предотвратить глубокое погружение за счет движений руками вниз.

Плыть надо хорошо освоенным способом, сохраняя силы для предстоящих спасательных действий. Важно не упускать тонущего из виду и учитывать возможный снос его течением или волнами.

При погружении тонущего на дно действия спасателя должны быть быстрыми и результативными. В первом случае надо нырнуть и попытаться найти утонувшего. Если это не удалось, то необходимо предпринять планомерный поиск, который осуществляется путем выполнения серии ныряний вдоль дна и последовательного осмотра места утопления. К утонувшему, лежащему на дне лицом вверх, лучше подплывать со стороны головы; затем взять его под мышки и, энергично оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. К лежащему на дне лицом вниз лучше приближаться со стороны ног и, взяв его под мышки, всплыть на поверхность.

Если тонущий находится у поверхности воды, он может мешать спасателю, цепляясь за него. Спасение вплавь в том случае, когда терпят бедствие на воде много людей, наиболее опасно для спасателя, поскольку его могут схватить одновременно несколько утопающих. Поэтому к группе тонущих он приближается с краю и старается спасти в первую очередь того, кто находится в наиболее критическом положении.

Если избежать захватов тонущего не удалось, надо применить соответствующий прием освобождения от захвата. Если спасатель все равно не освободился, надо сделать вдох и погрузиться в воду - тогда тонущий, стараясь остаться у поверхности, отпустит его. Во всех случаях лучше подплывать к тонущему со стороны спины или, нырнув, повернуть его за бедра спиной к себе, крепко захватить, ограничив его движения, и транспортировать к берегу.

Вынос пострадавшего на берег начинается, как только спасатель встал на дно водоема. Обычно пострадавшего берут под мышки и вытаскивают на берег. После выноса пострадавшего на берег оценивают его состояние и приступают к реанимации.

Для оказания квалифицированной первой помощи тонущему важно знать, как и когда произошло утопление, и определить состояние пострадавшего (в зависимости от этого применяют различные меры первой помощи).

Нужно уметь отличить состояние клинической смерти от обморока и от биологической смерти. При обмороке человек находится в бессознательном состоянии, но деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем продолжается, хотя и может быть сильно ослаблена. При клинической смерти наблюдаются расширение зрачков, остановка или

резкое нарушение дыхания, отсутствие пульса на сонной артерии. Состояние клинической смерти в среднем продолжается 5—6 мин. В теплой воде продолжительность клинической смерти уменьшается, а в холодной — увеличивается. В этот период с помощью комплекса приемов можно восстановить жизненно важные функции организма и вернуть человека к жизни. После клинической смерти наступает смерть биологическая. Ее явными признаками являются снижение температуры тела, появление трупных пятен и трупное окоченение.

Состояние пострадавшего напрямую зависит от характера утопления, который определяется по внешнему виду.

1. Белая асфиксия (удушение). Дыхание прекращается рефлекторно, вследствие спазма голосовой щели, который возникает из-за попадания воды в дыхательные пути. Легкие оказываются свободными от воды. Таких утонувших называют «белыми», так кожные покровы у них бледные и холодные. Их легче привести в чувство, так как при белой асфиксии вода не проникает в легкие.

2. Синяя асфиксия. Дыхание прекращается вследствие попадания воды в легкие. Вода из альвеол проникает в кровь, что приводит к ее разжижению и нарушению сердечной деятельности. Обычно вены сильно вздуты, изо рта выделяется пена. Высокая концентрация углекислого газа в крови способствует тому, что кожные покровы (особенно уши, кончики пальцев и губы) приобретают фиолетово-синий цвет. Таких утонувших называют «синими».

Помимо этих двух основных видов встречаются и другие, смешанные, не имеющие столь определенных признаков утопления.

Оказание первой помощи утонувшему основано на применении трех важнейших приемов: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

**Обеспечение проходимости дыхательных путей.** Обычно дыхательные пути пострадавшего заполнены водой, а у «синих» утонувших вода заполняет и легкие. В некоторых случаях рот и нос могут быть забиты илом, песком, слизью, рвотными массами, водорослями. Может наблюдаться судорожное сокращение жевательной мускулатуры; в этом случае рот пострадавшего открывается с трудом. Достаточно часто (в связи с расслаблением мышц шеи) происходит западение языка, который

закрывает вход в дыхательное горло. Дыханию может мешать и стягивающая одежда, которую необходимо расстегнуть или разорвать.

Затем пострадавшему открывают рот, для чего на верхние края его нижней челюсти оказывающий помощь накладывает с обеих сторон большие пальцы, а остальными пальцами обеих рук нажимает на подбородок, опуская нижнюю челюсть вниз и выдвигая ее вперед. При необходимости рот очищают пальцем, обернутым платком.

Удаление воды из легких лучше производить, используя следующий прием. Спасатель, стоя на одном колене, кладет пострадавшего нижним краем грудной клетки себе на бедро так, чтобы верхняя часть его туловища и голова свисали вниз. Для удаления воды из легких спасатель сдавливает руками нижнюю часть грудной клетки или похлопывает пострадавшего по спине.

Не следует пытаться удалять воду из легких «белых» утонувших, так как в этом случае вода в легкие обычно не проникает.

**Искусственное дыхание.** Восстановление дыхания осуществляется путем искусственной вентиляции легких. Из всех способов искусственного дыхания, не требующих специального оборудования, лучшие результаты дает вдувание воздуха из легких спасателя в легкие пострадавшего, которое может осуществляться «изо рта в рот» или «изо рта в нос». Для этого пострадавшего кладут на спину, расстегнув или разорвав мешающую одежду (тратить время на снятие одежды не следует).

При проведении искусственного дыхания способом «изо рта в рот» спасатель кладет одну руку под шею пострадавшего, чуть приподнимая ее, а другую — на лоб, удерживая голову в запрокинутом положении, что препятствует западению языка. Затем спасатель делает вдох, плотно охватывает губами рот пострадавшего (непосредственно или через марлю) и равномерно, энергично вдувает воздух. Предотвращая выход вдуваемого воздуха через нос, спасатель пальцами руки, придерживающей голову пострадавшего, зажимает ему ноздри. Выдох у пострадавшего происходит пассивно — за счет эластичных свойств грудной клетки и легких.

Вдувания производятся с частотой 12 раз в 1 мин для взрослых и 15-18 раз - для детей. Объем вдуваемого воздуха должен составлять 1—2 л. Оптимальное его количество определяется по нормальному расширению грудной клетки пострадавшего. Особенно нужно ограничивать количество

вдуваемого воздуха в легкие ребенка, так как их объем значительно меньше, чем у взрослого, — иначе может произойти разрыв легочной ткани.

Если при выполнении вдувания грудная клетка пострадавшего не расширяется — значит, воздух не достигает легких. Если вздувается живот — значит, воздух попадает в желудок. В таких случаях необходимо вновь обеспечить проходимость дыхательных путей или изменить способ искусственного дыхания — «изо рта в нос». При этом способе во время вдувания воздуха в нос пострадавшего его рот надо закрывать ладонью, а во время паузы — открывать.

**Внешний (непрямой) массаж сердца.** При отсутствии сердечной деятельности у пострадавшего надо срочно принять меры к ее восстановлению. Самым доступным методом немедленного возобновления и искусственного поддержания кровообращения является внешний (непрямой) массаж сердца.

Для выполнения массажа сердца пострадавшего следует положить на спину на твердую поверхность. Спасатель, стоя на коленях сбоку от него, кладет свои ладони друг на друга на нижнюю треть его грудины и располагает их под прямым углом.

Массаж сердца выполняется путем толчкообразных надавливаний на грудину с частотой не менее 60 в 1 мин. Сила давления должна быть такой, чтобы грудина смещалась по направлению к позвоночнику на 3—5 см. Детям старшего возраста массаж проводится одной рукой, новорожденным и годовалым малышам — кончиками одного—двух пальцев.

Массаж сердца должен сочетаться с выполнением искусственного дыхания: соотношение вдуваний воздуха в легкие и надавливаний на грудину должно быть 1:5.

Меры по оживлению тонувшего можно считать эффективными, если у него сузились зрачки, порозовела кожа, ощущается пульс на сонной артерии. Но оказание первой помощи нельзя прекращать, пока у пострадавшего не появится самостоятельное дыхание и он не придет в сознание. При полном восстановлении дыхания его нужно напоить горячим чаем, укутать одеялом и обязательно доставить в лечебное учреждение.

Меры по оживлению могут быть прекращены лишь после появления явных признаков смерти. Долг каждого спортсмена-пловца, преподавателя, тренера — в совершенстве овладеть навыками оказания первой помощи при несчастных случаях на воде.

#### *Контрольные вопросы и задания*

1. Какова последовательность действий при спасении тонущих вплавь?
2. Как применяются спасательные средства при утоплении?
3. Действия спасателя при белой и синей асфиксии пострадавшего?
4. Как осуществляется обеспечение проходимости дыхательных путей тонувшего?
5. Какие эффективные способы искусственного дыхания вы знаете?
6. Как выполняется внешний (непрямой) массаж сердца?

## **Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

План спортивных мероприятий и Положение о соревнованиях — основные документы, на основе которых планируется учебно-спортивная работа секций плавания, осуществляется подготовка пловцов к соревнованиям, организуются и проводятся соревнования.

Дальнейшая подготовка к соревнованиям проводится по плану, составленному на период, оставшийся до начала соревнований. Этот план включает следующие разделы работы:

- контроль за ходом подготовки к соревнованиям;
- своевременное комплектование судейской коллегии и организация ее работы. Вначале назначаются члены главной судейской коллегии — главный судья, его заместители, главный секретарь. Все они в этот период проводят ряд подготовительных работ;
- подготовка места для проведения соревнований, необходимого оборудования и инвентаря. Место для проведения соревнований — это не только бассейн, в котором проходят заплывы, но и все необходимые подсобные помещения, площадки и вся прилегающая к бассейну территория;
- информация для зрителей и болельщиков о предстоящих соревнованиях (афиши, плакаты, программы, пригласительные билеты);
- организации врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

Каждое соревнование является спортивным праздником и включает парад участников, торжественные церемонии открытия и закрытия соревнований.

На соревнованиях по плаванию в состав судейской коллегии входят:

**Рефери** должен полностью контролировать всех судей и руководить ими, инструктировать по всем специальным вопросам или особенностям правил. Решает все вопросы, возникающие при проведении соревнований.

Рефери может вмешиваться в соревнования на любой стадии с целью гарантии соблюдения Правил ФИНА и выносить решения по всем протестам в ходе соревнования. Он может заменить любого судью, если сочтёт это необходимым.

**Главный судья.** Проверяет готовность места для проведения соревнований; принимает меры по обеспечению безопасности участников и зрителей; распределяет судей по участкам работы и контролирует выполнение ими своих обязанностей; проводит семинар с судьями перед началом соревнований.

**Главный секретарь.** Несет ответственность за правильное оформление документации соревнований; работает с заявками участников и картотекой; составляет стартовый протокол; во время соревнований оценивает результаты участников (определение мест, начисление очков); готовит итоговый протокол соревнований.

**Судья при участниках.** Предупреждает спортсменов о времени старта; готовит участников очередного заплыва, проверяя их фамилии по карточкам; организованно выводит участников к месту старта.

**Судья-информатор.** Объявляет участникам и зрителям программу соревнований; представляет участников зрителям; информирует о результатах соревнований.

**Стартер.** Дает старт участникам заплыва, решает, правильно ли взят старт. Во время подачи сигнала стартер должен находиться на боковой стороне бассейна (примерно в 5 м от линии старта), чтобы секундометристы могли хорошо видеть или слышать стартовый сигнал, а участники — слышать его.

**Судья по технике плавания.** Следит за соблюдением участниками соревнований требований к технике конкретного способа

плавания (в соответствии с правилами). Должен находиться на боковой стороне бассейна.

**Судья на повороте.** Следит за выполнением правил поворота от начала последнего гребка руками перед касанием и до завершения первого гребка руками после поворота.

**Судья на финише.** Занимает место на одной линии с финишем; после каждого заплыва принимает решение о том, в каком порядке финишировали участники заплыва, и сообщает об этом старшему судье-секундометристу.

**Старший судья-секундометрист.** Перед началом соревнований организует проверку секундомеров; распределяет судей-секундометристов по дорожкам; проверяет умение работать с секундомером; записывает в карточки участников время, зафиксированное секундомером, и сверяет эти показания с финишным листком; сообщает старту о готовности судей-секундометристов.

**Судья по награждению** разрабатывает церемонию награждения.

Судейство соревнований по плаванию должно проводиться в полном соответствии с правилами соревнований, в которых изложены требования к участникам, обязанности судей и правила судейства.

Если место для проведения соревнований или плавательная подготовка участников не отвечают требованиям правил соревнований по плаванию, то соревнования могут быть проведены по упрощенным программе и правилам, с меньшим количеством судей.

Соревнования должны стать праздником для участников и зрителей, поэтому очень важно тщательно подготовить торжественные церемонии их открытия и закрытия, награждения победителей, а также обеспечить размещение участников и гостей соревнований.

#### *Контрольные вопросы и задания*

- 1) *Перечислите мероприятия, предшествующие началу соревнований по плаванию.*
- 2) *Назовите основные документы, которые готовятся до соревнований.*
- 3) *Расскажите о Положении о соревнованиях.*
- 4) *Как составляется именная заявка на участие в соревнованиях?*



- 5) *Как оформляется карточка участника соревнований?*
- 6) *Что должно быть отражено в отчете судейской коллегии о проведении соревнований?*
- 7) *Как организовать и провести школьные соревнования по плаванию?*
- 8) *Перечислите основные обязанности членов судейской коллегии.*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## **1.2. Методические рекомендации**

### **1.2.1. Методические рекомендации к лекционным, семинарским и практическим занятиям**

Приступая к изучению дисциплины «Плавание и методика преподавания», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

Семинарские занятия.

Задачей семинарских занятий являются углубление и проверка знаний, умений и навыков, полученных на лекциях и практических занятиях.

Рекомендации по выполнению практических занятий: в ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю.

В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавайте ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях.

Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (разработать маршрут туристского похода, составить продуктовую раскладку, организовать соревнования по ТПМ и спортивному ориентированию).

### **1.2.2. Методические рекомендации к организации и выполнению заданий УСРС**

*Самостоятельная работа студентов* (далее - СР) - это вид учебной деятельности студентов в процессе освоения образовательных программ высшего образования, осуществляемой самостоятельно вне аудитории (в библиотеке, научной лаборатории, в домашних условиях и т.д.) с использованием различных средств обучения и источников информации.

Цель УСР - активизация учебно-познавательной деятельности студентов, способствующая формированию у них умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний, способности самостоятельно применять знания на практике, а также обеспечивающая их саморазвитие и самосовершенствование студентов.

*Управляемая самостоятельная работа студентов* (далее - УСР) - это самостоятельная работа, выполняемая по заданию и при методическом руководстве лица из числа профессорско-преподавательского состава (далее - преподаватель) и контролируемая на определенном этапе обучения преподавателем.

Целью УСР является создание условий для реализации творческих способностей студентов, развития их академических, профессиональных, социально-личностных компетенций, активного включения в учебную, научную, общественную и инновационную деятельность факультета, а также реализация принципов инновационного образования в учебной и научно-методической работе профессорско-преподавательского состава посредством снижения аудиторной нагрузки преподавателей и студентов, оптимизации использования аудиторного фонда.

Задачи УСР:

- овладение студентами в процессе обучения научными методами познания, умениями и навыками выполнения самостоятельной работы, углубленное и творческое освоение учебного материала;
- формирование у студентов умений и навыков самостоятельного решения актуальных учебных, научных и инновационных задач;
- личностное развитие студентов в качестве субъектов образовательной и профессиональной деятельности;
- стимулирование научно-методической работы профессорско-преподавательского состава кафедр.

Управляемая самостоятельная работа выполняется студентами очного и заочного обучения.

Цель работы – приобретение навыков конспектирования литературных источников, формулирования обобщений и выводов по материалам освещаемой темы.

Управляемая самостоятельная работа должна представлять собой обстоятельное изложение темы. Излагать содержание следует своими словами. Письменная работа должна быть грамотно и разборчиво написана, правильно оформлена. На титульном листе указывается фамилия студента,

курс и название темы. На следующем листе располагается план работы с указанием страниц пунктов содержания.

В работе обязательно выделяются абзацы и оставляются поля для пометок рецензента. Страницы нумеруются. В конце работы приводится список литературы с полным библиографическим описанием.

УСР как важная составная часть образовательного процесса должна опираться на мотивацию студентов, доступность и качество научно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, сопровождаться эффективной системой контроля и способствовать усилению практической направленности обучения.

При выполнении УСР должны быть созданы условия, при которых обеспечивается активная позиция студентов в самостоятельном получении знаний и систематическом применении их на практике.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

### 1.2.3. Методические рекомендации по выполнению рефератов

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

**Реферат** (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

8. Титульный лист.
9. Содержание.
10. Введение.
11. Основное содержание.
12. Заключение (выводы).
13. Список литературы.
14. Приложения (если имеются).

#### 3. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы, данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

**4. Содержание** (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

#### 5. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

**4. Основное содержание**

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

**8. Заключение:**

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

**9. Список использованной литературы:**

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

**10. Приложения.**

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений и т. п.

#### **1.4. Нормативно-правовые документы**

Зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов

Республики Беларусь 16 марта 2001 г. N 2/402

### **ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

18 июня 1993 г. N 2445-XII

(в ред. Законов Республики Беларусь от 29.11.2003 N 251-З,  
от 19.07.2006 N 150-З, от 20.12.2007 N 296-З,  
от 09.11.2009 N 51-З)

Настоящий Закон определяет правовые и экономические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также проведения спортивных мероприятий в Республике Беларусь и участия спортсменов (команд спортсменов) Республики Беларусь в международных спортивных соревнованиях.

#### **Глава 1**

#### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

#### **Статья 1. Основные термины, используемые в настоящем Законе**

В настоящем Законе используются следующие основные термины:

физическая культура - составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности;

спорт - социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях;

физическое воспитание - часть образовательного процесса, направленного на развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, формирование двигательных навыков;

физическая подготовка - деятельность, направленная на развитие физических способностей и двигательных навыков с учетом вида деятельности подготовляемого;

олимпийское движение Беларуси - составная часть международного олимпийского движения, целью которого являются пропаганда идей олимпизма, развитие спорта и укрепление международного сотрудничества;

паралимпийское движение Беларуси - составная часть международного паралимпийского движения, целью которого является укрепление международного спортивного сотрудничества спортсменов-инвалидов;

спортсмен - физическое лицо, систематически занимающееся избранным видом (видами) спорта, принимающее участие в спортивных соревнованиях;

коллектив физической культуры - добровольное объединение граждан без образования юридического лица, создаваемое в организациях для подготовки к спортивным соревнованиям и участия в них;

спортивные мероприятия - спортивные соревнования и подготовка к ним;

физкультурно-спортивные сооружения - объекты, предназначенные для проведения занятий физической культурой и спортом.

## Статья 2. Законодательство о физической культуре и спорте

1. Законодательство Республики Беларусь о физической культуре и спорте основывается на Конституции Республики Беларусь и состоит из настоящего Закона и иных актов законодательства Республики Беларусь.

2. Если вступившим в силу международным договором Республики Беларусь установлены иные правила, чем те, которые содержатся в настоящем Законе, то применяются нормы международного договора.



### Статья 3. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта

Государственная политика в сфере физической культуры и спорта предусматривает:

вовлечение граждан в занятия физической культурой и спортом;

учет интересов граждан при разработке и реализации государственных и местных программ развития физической культуры и спорта;

Примечание. По вопросу, касающемуся государственной поддержки отдельных видов спорта, см. Указ Президента Республики Беларусь от 01.03.2010 N 116.

поддержку физической культуры и спорта;

взаимодействие государственных органов с Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, Параолимпийским комитетом Республики Беларусь, национальными федерациями (союзами, ассоциациями) по виду (видам) спорта, иными организациями физической культуры и спорта.

### Статья 4. Государственные и местные программы развития физической культуры и спорта

1. Государственная поддержка физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с государственными и местными программами развития физической культуры и спорта.

2. Государственные программы развития физической культуры и спорта утверждаются Правительством Республики Беларусь, местные программы развития физической культуры и спорта - местными исполнительными и распорядительными органами. Указанные программы принимаются не менее чем на четыре года.

Примечание. По вопросу, касающемуся порядка частичного финансирования спортивных клубов по игровым видам спорта за счет средств бюджета, см.

постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.12.2000 N 2040.

## Статья 5. Финансирование физической культуры и спорта

Финансирование физической культуры и спорта осуществляется за счет средств республиканского и местных бюджетов, организаций физической культуры и спорта и иных источников, не запрещенных законодательством.

## Статья 6. Право граждан Республики Беларусь на занятие физической культурой и спортом

1. Каждый гражданин Республики Беларусь имеет право на занятие физической культурой и спортом.

2. Право граждан Республики Беларусь на занятие физической культурой и спортом обеспечивается государственными органами, организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, посредством:

2.1. развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь;

2.2. поддержки олимпийского и паралимпийского движений Беларуси;

2.3. проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с гражданами;

2.4. проведения спортивных мероприятий, в том числе по подготовке к участию спортсменов в Олимпийских играх, других международных спортивных соревнованиях и участию в них;

2.5. проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;

2.6. использования организациями физической культуры и спорта государственных и частных финансовых, материально-технических и информационных ресурсов, а также научно-исследовательских и

технических разработок и технологий в сфере физической культуры и спорта;

2.7. строительства и содержания физкультурно-спортивных сооружений;

2.8. создания благоприятных условий для деятельности организаций физической культуры и спорта и укрепления их материально-технической базы.

Статья 7. Право иностранных граждан и лиц без гражданства в сфере физической культуры и спорта

Иностранные граждане и лица без гражданства на территории Республики Беларусь пользуются правом в сфере физической культуры и спорта наравне с гражданами Республики Беларусь, если иное не определено Конституцией Республики Беларусь, настоящим Законом, иными законами и международными договорами Республики Беларусь.

Статья 8. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом

1. При проведении занятий физической культурой и спортом должны соблюдаться правила безопасности проведения таких занятий.

2. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом утверждаются Правительством Республики Беларусь или уполномоченным им государственным органом.

## Глава 2

### СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Статья 9. Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь

Система физической культуры и спорта в Республике Беларусь включает:

государственные органы, осуществляющие в соответствии со своей компетенцией управление в сфере физической культуры и спорта;

организации физической культуры и спорта;

иные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Статья 10. Государственное регулирование в сфере физической культуры и спорта (в ред. Закона Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-З)

Государственное регулирование в сфере физической культуры и спорта осуществляется Президентом Республики Беларусь, Парламентом Республики Беларусь, Советом Министров Республики Беларусь, Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, местными Советами депутатов, исполнительными и распорядительными органами и иными государственными органами в пределах их полномочий в соответствии с законодательством.

Президент Республики Беларусь определяет единую государственную политику в сфере физической культуры и спорта.

Совет Министров Республики Беларусь обеспечивает проведение единой государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь проводит государственную политику в сфере физической культуры и спорта, осуществляет координацию деятельности в сфере физической культуры и спорта других республиканских органов государственного управления.

Местные Советы депутатов, исполнительные и распорядительные органы решают вопросы в сфере физической культуры и спорта в пределах своей компетенции.

Статья 11. Организации физической культуры и спорта

1. В Республике Беларусь могут создаваться коммерческие и некоммерческие организации физической культуры и спорта.

2. Организацией физической культуры и спорта признается юридическое лицо, предметом деятельности (в том числе предпринимательской) которого в соответствии с учредительными документами являются:

- 2.1. развитие физической культуры и (или) спорта (вида спорта);
- 2.2. подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;
- 2.3. физкультурно-оздоровительная и (или) спортивно-массовая работа с гражданами;
- 2.4. проведение спортивных мероприятий и (или) участие в них, в том числе подготовка спортсменов (команд спортсменов) и представление спортсменов (команд спортсменов) от своего имени на спортивных соревнованиях;
- 2.5. учебно-методическое обеспечение системы физической культуры и спорта.

3. К организациям физической культуры и спорта относятся:

- 3.1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь;
- 3.2. Паралимпийский комитет Республики Беларусь;
- 3.3. федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта;
- 3.4. клубы по виду (видам) спорта;
- 3.5. специализированные учебно-спортивные учреждения;
- 3.6. физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы);
- 3.7. иные организации физической культуры и спорта.

Статья 12. Создание, реорганизация и ликвидация организаций физической культуры и спорта

Организации физической культуры и спорта создаются, реорганизуются и ликвидируются в соответствии с Гражданским кодексом Республики

Беларусь, иными актами законодательства с учетом требований, предусмотренных статьями 13 - 17 настоящего Закона.

### Статья 13. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь

1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь - общественная организация, признанная Международным олимпийским комитетом.
2. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь возглавляет олимпийское движение Беларуси, участвует в разработке и проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь единой государственной политики развития спорта высших достижений, руководствуется в своей деятельности законодательством Республики Беларусь, Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета и своим уставом.

### Статья 14. Паралимпийский комитет Республики Беларусь

1. Паралимпийский комитет Республики Беларусь - общественная организация, признанная Международным и Европейским паралимпийскими комитетами.
2. Паралимпийский комитет Республики Беларусь возглавляет паралимпийское движение Беларуси, участвует в разработке и проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Министерством труда и социальной защиты Республики Беларусь, Министерством здравоохранения Республики Беларусь, Министерством образования Республики Беларусь, а также общественными объединениями инвалидов единой государственной политики развития физической культуры и спорта среди инвалидов, в том числе среди детей с особенностями психофизического развития, руководствуется в своей деятельности законодательством Республики Беларусь, уставами Международного и Европейского паралимпийских комитетов и своим уставом.

## Статья 15. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта

1. Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта - некоммерческая организация, созданная в форме общественного объединения либо союза (ассоциации) в целях развития вида (видов) спорта в Республике Беларусь, организации и проведения спортивных соревнований по отдельным видам спорта.
2. Федерации (союзу, ассоциации) по виду (видам) спорта, входящей в состав (являющейся членом) международных спортивных объединений, может быть присвоен статус национальной федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в порядке, устанавливаемом Правительством Республики Беларусь.
3. Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта участвует в разработке и проведении совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, Паралимпийским комитетом Республики Беларусь единой государственной политики развития вида (видов) спорта и осуществляет иную деятельность в соответствии с настоящим Законом и иными актами законодательства.

## Статья 16. Специализированные учебно-спортивные учреждения

1. Специализированное учебно-спортивное учреждение - некоммерческая организация, предметом деятельности которой является подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.
2. Типы специализированных учебно-спортивных учреждений:
  - 2.1. детско-юношеские спортивные школы общей физической подготовки;
  - 2.2. детско-юношеские спортивные школы;
  - 2.3. детско-юношеские спортивно-технические школы;
  - 2.4. специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва;
  - 2.5. специализированные спортивно-технические школы;

2.6. школы высшего спортивного мастерства;

2.7. центры олимпийского резерва;

2.8. центры олимпийской подготовки.

3. Специализированные учебно-спортивные учреждения могут осуществлять деятельность после прохождения государственной аккредитации, проводимой Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в порядке, устанавливаемом Правительством Республики Беларусь.

4. Специализированные учебно-спортивные учреждения действуют на основании уставов, разрабатываемых в соответствии с общими положениями о специализированных учебно-спортивных учреждениях, утверждаемыми Правительством Республики Беларусь или уполномоченным им государственным органом.

5. Подготовка в специализированных учебно-спортивных учреждениях осуществляется на основе программ по видам спорта, утверждаемых Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Государственная аккредитация специализированного учебно-спортивного учреждения - процедура признания статуса специализированного учебно-спортивного учреждения соответствующего типа, подтверждающая наличие в учреждении ресурсного обеспечения, отвечающего требованиям, предъявляемым к соответствующему типу специализированных учебно-спортивных учреждений и установленным законодательством.

7. В целях обеспечения государственного контроля за качеством подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях проводится их аттестация в порядке, утверждаемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

8. Государственная аттестация специализированного учебно-спортивного учреждения - процедура, подтверждающая соответствие содержания и качества подготовки в специализированном учебно-спортивном учреждении программам по видам спорта. По результатам государственной аттестации специализированное учебно-спортивное учреждение может быть преобразовано в специализированное учебно-спортивное учреждение иного типа.



9. Специализированное учебно-спортивное учреждение, не прошедшее государственную аттестацию, проходит через год повторную государственную аттестацию.

В случае непрохождения повторной государственной аттестации специализированное учебно-спортивное учреждение лишается статуса специализированного учебно-спортивного учреждения соответствующего типа.

10. Государственная аттестация специализированных учебно-спортивных учреждений, указанных в подпунктах 2.1 - 2.5 пункта 2 настоящей статьи, проводится местными исполнительными и распорядительными органами, указанных в подпунктах 2.6 - 2.8 пункта 2 настоящей статьи, - Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 17. Клубы по виду (видам) спорта. Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы)

1. Клуб по виду (видам) спорта - организация, осуществляющая деятельность по подготовке спортсменов (команд спортсменов) и представлению спортсменов (команд спортсменов) от своего имени на спортивных соревнованиях по виду (видам) спорта.

2. Физкультурно-оздоровительный, спортивный центр (комбинат, комплекс) - организация, имеющая в собственности, хозяйственном ведении или оперативном управлении физкультурно-спортивные сооружения и предоставляющая эти сооружения гражданам и организациям для проведения спортивных мероприятий либо оказывающая на их базе физкультурно-оздоровительные услуги.

3. Организации физической культуры и спорта, указанные в пунктах 1 и 2 настоящей статьи, могут создаваться в любой организационно-правовой форме в соответствии с законодательством.

### Глава 3

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Статья 18. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь

1. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь - совокупность программ и нормативов - основа физического воспитания граждан Республики Беларусь.
2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь определяет цели, задачи физического воспитания граждан и уровень их физической подготовленности.
3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь утверждается Правительством Республики Беларусь или уполномоченным им государственным органом.

## Статья 19. Физическое воспитание в учреждениях образования

1. Учреждения образования в соответствии с законодательством, на основании своих уставов и с учетом интересов обучающихся определяют средства физического воспитания, методы проведения учебных занятий на основе типовых планов, программ по физической культуре, а также проводят дополнительную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, в том числе с привлечением к ней организаций физической культуры и спорта.
2. В учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования, физическое воспитание является обязательным и осуществляется в процессе разнообразных видов детской деятельности в соответствии с планами, программами по физической культуре и требованиями санитарных норм, правил и гигиенических нормативов (в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-3)
3. Учреждения, обеспечивающие получение дошкольного образования, могут проводить углубленную работу по физическому воспитанию в соответствии с законодательством об образовании.

4. Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального образования, на III ступени общего среднего образования в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования, осуществляется в соответствии с требованиями санитарных норм, правил и гигиенических нормативов:

4.1. на уроках по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" ("Физическая культура");

4.2. при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и туристических мероприятий (п. 4 статьи 19 в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-3)

5. Обязательные уроки по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" ("Физическая культура") проводятся в течение всего периода обучения:

5.1. не реже двух раз в учебную неделю в общеобразовательных учреждениях, на III ступени общего среднего образования в учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования;

5.2. не реже трех раз в учебную неделю в учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования (п. 5 статьи 19 в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-3)

6. Физическое воспитание обучающихся в учреждениях, обеспечивающих получение высшего образования, является обязательным в течение всего периода обучения и осуществляется не менее четырех часов в неделю в форме учебных занятий по физическому воспитанию в соответствии с учебными планами, программами по физической культуре и требованиями санитарных норм, правил и гигиенических нормативов (в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-3)

7. Для проведения дополнительной физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и туристической работы в общеобразовательных учреждениях, учреждениях, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, организуется работа кружков, групп, секций по видам спорта.

(п. 7 статьи 19 в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-3)

(см. текст в предыдущей редакции)

8. Учащиеся и студенты проходят ежегодное медицинское обследование в организациях здравоохранения, по результатам которого распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы и группы лечебной физической культуры.

9. Учащиеся и студенты с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и группах лечебной физической культуры на основе специально разрабатываемых программ по физическому воспитанию.

## Статья 20. Физическая культура по месту работы

1. Организации могут способствовать реализации работниками права на занятие физической культурой посредством:

1.1. проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со своими работниками и членами их семей;

1.2. строительства и содержания физкультурно-спортивных сооружений;

1.3. создания структурного подразделения (введения должностей специалистов), осуществляющего деятельность в целях развития физической культуры и спорта;

1.4. содействия объединению работников в коллективы физической культуры;

1.5. осуществления иной деятельности, не запрещенной законодательством, способствующей реализации работниками права на занятие физической культурой.

2. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, профессиональные союзы содействуют деятельности организаций, направленной на реализацию их работниками права на занятие физической культурой.

## Статья 21. Физическая культура по месту жительства

1. Местные исполнительные и распорядительные органы организуют занятия физической культурой граждан по месту жительства.
2. Для обеспечения права граждан на занятие физической культурой местные исполнительные и распорядительные органы:
  - 2.1. самостоятельно или совместно с организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с гражданами по месту жительства;
  - 2.2. создают и финансируют физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы) с широким набором физкультурно-оздоровительных услуг, определяют порядок предоставления детям, инвалидам, пенсионерам физкультурно-оздоровительных услуг с частичной оплатой их стоимости или бесплатно в этих физкультурно-оздоровительных, спортивных центрах (комбинатах, комплексах);
  - 2.3. содержат физкультурно-спортивные сооружения, находящиеся в коммунальной собственности, и осуществляют их ремонт, поддерживают достаточный уровень обеспеченности населенных пунктов физкультурно-спортивными сооружениями;
  - 2.4. в порядке, установленном законодательством, выделяют необходимые помещения, предоставляют физкультурно-спортивные сооружения организациям физической культуры и спорта для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми, подростками и молодежью, оказывают иную помощь организациям физической культуры и спорта;
  - 2.5. организуют работу кружков, групп, секций по видам спорта;
  - 2.6. создают условия для занятий физической культурой в зонах отдыха;
  - 2.7. осуществляют в соответствии со своей компетенцией иную деятельность, способствующую реализации гражданами права на занятие физической культурой.

Статья 22. Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел, органов финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов. Физическая подготовка граждан к военной службе. Занятие гражданами, подлежащими призыву на военную службу, военно-прикладными видами спорта (в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2006 N 150-3)

1. Физическая подготовка военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел, органов финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов является одним из основных предметов боевой и (или) профессиональной подготовки, важной и неотъемлемой частью их воспитания. Организация и финансирование физической подготовки военнослужащих, лиц начальствующего и рядового состава органов внутренних дел, органов финансовых расследований Комитета государственного контроля Республики Беларусь, органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, прокурорских работников, должностных лиц таможенных органов осуществляются в соответствии с законодательством, в том числе республиканскими государственно-общественными объединениями.

2. Физическая подготовка граждан к военной службе проводится в соответствии с образовательными стандартами в учреждениях образования при осуществлении ими обучения и воспитания на III ступени общего среднего образования (п. 2 статьи 22 в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-3)

3. Граждане, подлежащие призыву на военную службу, могут заниматься военно-прикладными видами спорта в республиканских государственно-общественных объединениях, общественных объединениях, учреждениях образования, клубах и секциях по виду (видам) спорта независимо от их ведомственной принадлежности.

Статья 23. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами

1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с инвалидами направлена на повышение их двигательной активности и является составной частью реабилитации инвалидов.
2. Организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами, в том числе с детьми с особенностями психофизического развития, осуществляют Министерство образования Республики Беларусь, Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией.
3. Государственные органы, указанные в пункте 2 настоящей статьи, проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с инвалидами совместно с Паралимпийским комитетом Республики Беларусь, организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта.

## Глава 4

### СПОРТ

#### Статья 24. Подготовка спортивного резерва в специализированных учебно-спортивных учреждениях

1. В целях подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса создается система специализированных учебно-спортивных учреждений, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также иных источников финансирования, не запрещенных законодательством.
2. Право на бесплатную подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях, финансируемых за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, имеют граждане Республики Беларусь, а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие на

территории Республики Беларусь, прошедшие конкурсный отбор и не имеющие противопоказаний для занятий избранными видами спорта.

3. Контрольные цифры приема (планы комплектования) без оплаты за подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях, финансируемых за счет средств республиканского бюджета, определяет Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, а в учреждениях, финансируемых за счет средств местных бюджетов, - местные исполнительные и распорядительные органы.

4. Специализированными учебно-спортивными учреждениями, финансируемыми за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, сверх контрольных цифр приема (планов комплектования) без оплаты за подготовку может осуществляться прием граждан, не прошедших конкурсный отбор и не имеющих противопоказаний для занятий избранными видами спорта, на подготовку за плату при условии соблюдения норм и правил организации учебно-тренировочного процесса.

5. Специализированные учебно-спортивные учреждения, финансируемые за счет иных источников, не запрещенных законодательством, определяют по согласованию с собственником контрольные цифры приема (планы комплектования) без оплаты за подготовку, а также количество обучающихся за плату.

6. Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления обучающихся устанавливается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

7. Условия приема и подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях иностранных граждан и лиц без гражданства, не проживающих постоянно на территории Республики Беларусь, определяются законодательством Республики Беларусь и международными договорами Республики Беларусь.

8. Плата за подготовку устанавливается руководителем специализированного учебно-спортивного учреждения в размере экономически обоснованных затрат по согласованию с собственником. По решению руководителя специализированного учебно-спортивного учреждения может устанавливаться размер платы за обучение, дифференцированный в зависимости от уровня спортивных достижений обучающихся.



Статья 25. Подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в средних школах - училищах олимпийского резерва (в ред. Закона Республики Беларусь от 09.11.2009 N 51-3)

Примечание. Примерное положение об училище олимпийского резерва утв. приказом Министерства образования Республики Беларусь от 16.11.1994 N 325.

Подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в средних школах - училищах олимпийского резерва осуществляется в соответствии с законодательством.

Статья 26. Единая спортивная классификация Республики Беларусь

1. Единая спортивная классификация Республики Беларусь - совокупность норм и требований, необходимых для присвоения спортивных разрядов и званий, а также условия и порядок их присвоения.
2. Единая спортивная классификация Республики Беларусь утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Статья 27. Проведение спортивных соревнований

1. Спортивные соревнования в Республике Беларусь, за исключением официальных чемпионатов, розыгрышей кубков Республики Беларусь, могут проводить государственные органы, организации, а также граждане (далее - лица, проводящие соревнования). Спортивные соревнования могут быть официальными и неофициальными.
2. Официальные спортивные соревнования Республики Беларусь проводятся в соответствии с республиканским и местными календарными планами проведения официальных спортивных соревнований. Республиканский календарный план проведения официальных спортивных соревнований утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, местные календарные планы проведения официальных спортивных соревнований - местными исполнительными и распорядительными органами.

3. Неофициальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с решениями лиц, проводящих соревнования.

4. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с положениями о проведении (регламентами проведения) соревнований по виду спорта, утверждаемыми лицами, проводящими соревнования. Примерное положение о проведении спортивного соревнования утверждается Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

5. Все права на теле-, радио-, иные способы трансляции спортивных соревнований принадлежат лицам, проводящим соревнования, если иное не установлено договором между лицами, проводящими соревнования, и участниками (организациями, представляющими от своего имени спортсмена (команды спортсменов), или спортсменом при отсутствии такой организации) или положением о проведении (регламентом проведения) спортивного соревнования.

## Статья 28. Проведение официальных чемпионатов, розыгрышей кубков Республики Беларусь

1. В Республике Беларусь в течение календарного года, как правило, могут быть проведены один официальный чемпионат Республики Беларусь по виду спорта, одни официальные соревнования на кубок Республики Беларусь среди спортсменов каждого пола, за исключением видов спорта, указанных в пункте 2 настоящей статьи.

2. В видах спорта, где соревнования проводятся в помещении и на открытом воздухе, в течение календарного года могут проводиться один зимний и один летний официальные чемпионаты Республики Беларусь.

3. Официальные чемпионаты, розыгрыши кубков Республики Беларусь по видам спорта могут проводить национальные федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, а также Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией либо уполномоченные ими организации.

## Статья 29. Международные спортивные связи

1. Организации, граждане имеют право принимать участие в международных спортивных соревнованиях, проводимых на территории Республики Беларусь и за ее пределами, при соблюдении ими требований, установленных лицами, проводящими соревнования, и не противоречащих законодательству Республики Беларусь.

Примечание. По вопросу, касающемуся порядка направления спортивных делегаций Республики Беларусь за границу для участия в международных спортивных мероприятиях, см. постановление Совета Министров Республики Беларусь от 08.06.2009 N 754.

2. Представлять интересы Республики Беларусь в международных спортивных организациях, а также в спортивных и иных мероприятиях, проводимых международными спортивными организациями, имеют право Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные государственные органы в соответствии с их компетенцией, уполномоченные ими организации, Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Паралимпийский комитет Республики Беларусь, национальные федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта.

### Статья 30. Судейство спортивных соревнований

1. Контроль за соблюдением правил спортивных соревнований, определение победителей и фиксирование спортивных результатов осуществляют судьи по спорту.

2. Порядок организации судейства спортивных соревнований, в том числе международных, определяют лица, проводящие соревнования.

3. К судейству официальных спортивных соревнований Республики Беларусь допускаются судьи по спорту, прошедшие специальную подготовку в организациях физической культуры и спорта в порядке, утвержденном Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

4. Правовой статус судей по спорту определяется Положением о судьях по спорту, утверждаемым Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.(п. 4 статьи 30 введен Законом Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-3)

### Статья 31. Спорт высших достижений

1. Спорт высших достижений - спорт, направленный на достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов.
2. Государственные органы создают необходимые условия для спортсменов, тренеров, которые достигли высоких спортивных результатов или содействуют повышению международного авторитета Республики Беларусь, формируют из этих спортсменов и тренеров национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта в порядке, определяемом статьей 33 настоящего Закона.
3. Спортсменам, добившимся выдающихся результатов на спортивных соревнованиях, а также тренерам, обеспечившим их подготовку, могут выплачиваться вознаграждения, установленные законодательством.

### Статья 32. Профессиональный спорт

1. Профессиональный спорт - предпринимательская, трудовая и иная не запрещенная законодательством деятельность, направленная на достижение высоких спортивных результатов и получение доходов (вознаграждений) от организации спортивных мероприятий и (или) участия в них.

Примечание. Положение о порядке и условиях заключения контрактов со спортсменами-инструкторами и тренерами национальной команды Республики Беларусь по виду спорта и примерные формы контрактов со спортсменом-инструктором и тренером национальной команды Республики Беларусь по виду спорта утв. постановлением Министерства спорта и

туризма Республики Беларусь, Министерства труда Республики Беларусь от 31.01.2000 N 1/9.

2. Отношения, возникающие в профессиональном спорте между спортсменами, тренерами, судьями, иными гражданами, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, а также организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, регулируются Гражданским кодексом Республики Беларусь, Трудовым кодексом Республики Беларусь, настоящим Законом и иными актами законодательства.
3. Для работы по совместительству спортсменам и тренерам, занимающимся профессиональным спортом, требуется согласие нанимателя по месту основной работы.

### Статья 33. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта

1. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта - коллективы спортсменов, тренеров и иных специалистов, формируемые для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них под символами Республики Беларусь.
2. Национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта формируются с учетом тенденций развития спорта, пола, возраста спортсменов, их спортивных результатов Министерством спорта и туризма Республики Беларусь по представлению национальных федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, иными организациями в соответствии с законодательством (в ред. Закона Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-З)
3. Национальные команды Республики Беларусь по видам спорта формируются в пределах численности, установленной Правительством Республики Беларусь, сборные команды Республики Беларусь - в пределах численности, установленной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

4. Члены национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, не выполняющие установленные нормативы и (или) систематически нарушающие свои обязанности, могут быть отчислены из национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта по представлению соответствующей национальной федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта.

5. Материально-техническое обеспечение национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, финансирование их подготовки к международным спортивным мероприятиям и участия в них осуществляются за счет средств республиканского бюджета, добровольных пожертвований граждан и юридических лиц и иных источников, не запрещенных законодательством.

Статья 34. Методы и вещества, запрещенные в спорте. Допинговый контроль

1. Не допускается использование спортсменами методов, веществ, способствующих повышению их работоспособности и запрещенных для использования законодательством Республики Беларусь и (или) решениями Международного олимпийского комитета, иных соответствующих международных организаций (в ред. Закона Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-3)

2. Допинговый контроль - взятие и исследование биопроб спортсменов в целях выявления наличия в их организме запрещенных к применению веществ либо установления использования ими запрещенных методов подготовки к соревнованиям.

3. К допинговому контролю могут привлекаться спортсмены независимо от их пола, возраста, уровня мастерства и места жительства в порядке и на условиях, предусмотренных Медицинским кодексом Международного олимпийского комитета, Всемирным антидопинговым кодексом, иными решениями соответствующих международных организаций (в ред. Закона Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-3)

(см. текст в предыдущей редакции)

4. Допинговый контроль спортсменов - членов национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта проводится за счет средств республиканского бюджета.

5. Лица, проводящие спортивные мероприятия, обязаны обеспечить условия проведения допингового контроля с соблюдением требований Медицинского кодекса Международного олимпийского комитета, Всемирного антидопингового кодекса, иных решений соответствующих международных организаций и законодательства Республики Беларусь (в ред. Закона Республики Беларусь от 20.12.2007 N 296-3)

6. Спортсмены, биопробы которых показали использование запрещенных к применению методов, веществ, указанных в пункте 1 настоящей статьи, лица, виновные в применении их спортсменами, а также спортсмены, отказавшиеся от допингового контроля, подлежат лишению права участия в официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь и в спортивных соревнованиях в составах национальных и сборных команд Республики Беларусь в порядке, определяемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, а также несут ответственность в соответствии с законодательством.

7. Спортивные результаты, достигнутые с использованием методов, веществ, указанных в пункте 1 настоящей статьи, могут быть признаны недействительными лицами, проводящими соревнования.

## Глава 5

### РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

#### Статья 35. Физкультурно-спортивные сооружения

1. Физкультурно-спортивные сооружения могут быть государственными и частными. Государственные физкультурно-спортивные сооружения могут находиться в республиканской или коммунальной собственности.

2. Не допускаются ликвидация или перепрофилирование физкультурно-спортивного сооружения, находящегося в государственной собственности,

без создания равнозначного физкультурно-спортивного сооружения в пределах данного населенного пункта.

3. Достаточный уровень обеспеченности населенных пунктов физкультурно-спортивными сооружениями определяется местными исполнительными и распорядительными органами на основе градостроительной документации.

## Статья 36. Право на занятие педагогической деятельностью в сфере физической культуры и спорта

1. К педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта допускаются граждане, имеющие среднее специальное или высшее образование в сфере физической культуры и спорта, а также граждане, допущенные к такой деятельности в порядке, утверждаемом Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

2. Граждане, указанные в пункте 1 настоящей статьи, которые в течение трех и более лет после окончания учреждения образования (получения допуска к педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта) не осуществляли педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта или, прекратив такую деятельность, в течение этого срока не возобновили ее, могут быть допущены к педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта после прохождения специальной подготовки.

Порядок прохождения специальной подготовки гражданами, указанными в части первой настоящего пункта, определяется Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

Примечание. Инструкция о присвоении квалификационных категорий тренерам-преподавателям по спорту и иным категориям работников в сфере физической культуры и спорта утв. постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 26.02.2010 N 19.

## Статья 37. Подготовка, повышение квалификации и переподготовка кадров в сфере физической культуры и спорта



1. Подготовка, повышение квалификации и переподготовка кадров в сфере физической культуры и спорта осуществляются в учреждениях образования в соответствии с законодательством.
2. Подготовка, повышение квалификации и переподготовка кадров в сфере физической культуры и спорта могут осуществляться за счет средств республиканского и местных бюджетов, средств граждан и юридических лиц и иных источников, не запрещенных законодательством.
3. Порядок подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в сфере физической культуры и спорта устанавливается в соответствии с законодательством.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **2. Структура и краткое содержание практических занятий**

#### **2.1. Темы и вопросы практических занятий**

##### **План**

##### **практического занятия №1**

Тема. Оценка плавательной подготовки.

Вопросы:

18. Требования техники безопасности на занятиях.
19. Правила внутреннего распорядка работы бассейна.
20. Определить плавательную подготовку обучающихся.

##### **План**

##### **практического занятия № 2**

Тема. Освоение с водной средой

Вопросы:

3. Основные группы упражнений для освоения с водной средой.
4. Направленность воздействия каждой группы и задачи, решаемые с их помощью и последовательность проведения.

##### **План**

##### **практического занятия № 3**

Тема. Изучение движений ног кролем на груди.

Вопросы:

4. Анализ положения тела.
5. Изучение техники движений ногами в следующей последовательности:
  - Имитационные упражнения на суше в положении сидя.
  - Упражнения в воде с неподвижной опорой.
  - Упражнения в воде с подвижной опорой.
  - Упражнения в воде без опоры.
6. Выявление характерных ошибок при выполнении движений ногами.

##### **План**

##### **практического занятия № 4**

Тема. Изучение движений рук кролем на груди.

Вопросы:

6. Имитационные упражнения на суше.
7. Имитационные упражнения в воде.
8. Упражнения в воде с подвижной опорой.
9. Упражнения в воде без опоры.
10. Выявление характерных ошибок при выполнении движений руками.

План  
практического занятия № 5

Тема. Изучение движений ног кролем на спине.

Вопросы:

4. Анализ положения тела.
5. Изучение техники движений ногами в следующей последовательности:
  - Имитационные упражнения на суше в положении сидя.
  - Упражнения в воде с неподвижной опорой.
  - Упражнения в воде с подвижной опорой.
  - Упражнения в воде без опоры.
6. Выявление характерных ошибок при выполнении движений ногами.

План  
практического занятия № 6

Тема. Изучение движений рук кролем на спине.

Вопросы:

6. Имитационные упражнения на суше.
7. Имитационные упражнения в воде.
8. Упражнения в воде с подвижной опорой.
9. Упражнения в воде без опоры.
10. Выявление характерных ошибок при выполнении движений руками.

План  
практического занятия № 7

Тема. Изучение дыхания в кроле на груди.

Вопросы:

1. Рассмотреть технику выполнения вдоха и выдоха.
2. Изучить дыхание в способе кроль на груди.
3. Согласовать дыхание с движениями рук.

План  
практического занятия № 8

Тема. Изучение дыхания в кроле на спине.

Вопросы:

4. Рассмотреть технику выполнения вдоха и выдоха.
5. Изучить дыхание в способе кроль на спине.
6. Согласовать дыхание с движениями рук.

План  
практического занятия № 9

Тема. Согласование движений кролем на груди.

Вопросы:

1. Согласовать дыхание с движениями рук.

2. Выявление характерных ошибок при выполнении дыхания.
3. Изучить шестиударный вариант техники.

#### План

##### практического занятия № 10

Тема. Согласование движений кролем на спине.

Вопросы:

1. Согласовать дыхание с движениями рук.
2. Выявление характерных ошибок при выполнении дыхания.
3. Изучить шестиударный вариант техники.

#### План

##### практического занятия № 11

Тема. Совершенствование техники плавания кроль на груди.

Вопросы:

1. Освоить последовательно элементы техники плавания кролем на груди.
2. Плавание в координации.
3. Выявление ошибок и нахождение приёмов их устранения.

#### План

##### практического занятия № 12

Тема. Совершенствование техники плавания кроль на спине.

Вопросы:

1. Освоить последовательно элементы техники плавания кролем на груди.
2. Плавание в координации.
3. Выявление ошибок и нахождение приёмов их устранения.

#### План

##### практического занятия № 13

Тема. Изучение соскоков и простых прыжков в воду.

Вопросы:

4. Обучение входа в воду ногами (соскоки) с бортика с тумбочки.
5. Обучение входа в воду руками и головой (спады) с бортика, с тумбочки.
6. Прыжки с 3-х метровой вышки.

#### План

##### практического занятия № 14

Тема. Изучение движений ног способом брасс.

Вопросы:

4. Анализ положения тела.
5. Изучение техники движений ногами в следующей последовательности:
  - Имитационные упражнения на суше в положении сидя.
  - Упражнения в воде с неподвижной опорой.
  - Упражнения в воде с подвижной опорой.
  - Упражнения в воде без опоры.
6. Выявление характерных ошибок при выполнении движений ногами.

План  
практического занятия № 15

Тема. Изучение движений рук способом брасс.

Вопросы:

6. Имитационные упражнения на суше.
7. Имитационные упражнения в воде.
8. Упражнения в воде с подвижной опорой.
9. Упражнения в воде без опоры.
10. Выявление характерных ошибок при выполнении движений руками

План  
практического занятия №16

Тема. Изучение дыхания способом брасс

Вопросы:

4. Изучить дыхание в способе брасс.
5. Согласовать дыхание с движениями рук.
6. Выявление ошибок и их исправление

План  
практического занятия №17

Тема. Согласование движений способом брасс.

Вопросы:

1. Согласовать дыхание с движениями рук.
2. Выявление ошибок и нахождение приёмов их устранения
3. Изучить классический и скоростной вариант техники.
4. Закрепление элементов техники и способа плавания в целом.

План  
практического занятия №18

Тема. Изучение движений ног способом баттерфляй.

Вопросы:

4. Анализ положения тела.
5. Изучение техники движений ногами в следующей последовательности:

- Имитационные упражнения на суше в положении сидя.
- Упражнения в воде с неподвижной опорой.
- Упражнения в воде с подвижной опорой.
- Упражнения в воде без опоры.

6. Выявление характерных ошибок при выполнении движений ногами.

#### План

##### практического занятия № 19

Тема. Изучение движений рук способом баттерфляй.

Вопросы:

6. Имитационные упражнения на суше.
7. Имитационные упражнения в воде.
8. Упражнения в воде с подвижной опорой.
9. Упражнения в воде без опоры.
10. Выявление характерных ошибок при выполнении движений руками.

#### План

##### практического занятия № 20

Тема. Изучение дыхания способом баттерфляй.

Вопросы:

3. Изучить дыхание в способе баттерфляй.
4. Согласовать дыхание с движениями рук.
5. Изучить дыхание через 2 цикла движений рук.

#### План

##### практического занятия № 21

Тема. Согласование движений способом баттерфляй

Вопросы:

3. Согласовать движения ног, рук и дыхания в плавании баттерфляем.
4. Изучить двухударный вариант техники.
5. Выявление характерных ошибок при выполнении движений.

#### План

##### практического занятия № 22

Тема Изучение поворота «маятник».

Вопросы:

3. Анализ техники открытого поворота.
4. Выполнение поворота по фазам.

#### План

##### практического занятия №23

Тема. Изучение поворота «сальто».

Вопросы:

4. Анализ техники закрытого поворота.
5. Изучение вращения в двух плоскостях.
6. Выполнение поворота по фазам.

План

практического занятия №24

Тема. Изучение старта с тумбочки.

Вопросы:

7. Команды судьи стартера.
8. Старты с различными исходными положениями ног.
9. Выявление ошибок и их исправление.

План

практического занятия №25

Тема. Изучение старта из воды

Вопросы:

1. Команды судьи стартера.
2. Старты с различными исходными положениями ног.
3. Выявление ошибок и их исправление.

План

практического занятия №26

Тема. Способы прикладного плавания: сажёнки; брасс на спине.

Вопросы:

4. Обучение плаванию способом «саженки» положение тела, работа ног, работа рук.
5. Обучение способу плавания брасс на спине положение тела, работа ног, работа рук.
6. Выявление ошибок и их исправление.

План

практического занятия № 27

Тема. Прикладное плавание: транспортировка и буксировка.

Вопросы:

4. Приемы транспортировки тонущего.
5. Выполнение приёмов в парах.
6. Приёмы буксировки.

План

практического занятия № 28

Тема. Прикладное плавание: ныряние в длину, глубину.

Вопросы:

5. Анализ техники ныряния.

6. Обучение техники ныряния в длину
7. Обучение техники ныряния в глубину.
8. Погружение в воду с поверхности.

#### План

##### практического занятия № 29

Тема. Совершенствование техники плавания кролем на груди.

Вопросы:

1. Освоить последовательно элементы техники плавания кролем на груди.
2. Плавание в координации.
3. Выполнение стартов и поворотов.
4. Выявление ошибок и нахождение приёмов их устранения.

#### План

##### практического занятия № 30

Тема. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Вопросы:

1. Освоить последовательно элементы техники плавания кролем на спине.
2. Плавание в координации.
3. Выполнение стартов и поворотов.
4. Выявление ошибок и нахождение приёмов их устранения.

#### План

##### практического занятия № 31

Тема. Совершенствование техники плавания брассом.

Вопросы:

1. Освоить последовательно элементы техники плавания брассом.
2. Плавание в координации.
3. Выполнение стартов и поворотов.
4. Выявление ошибок и нахождение приёмов их устранения.

#### План

##### практического занятия № 32

Тема. Приём контрольных нормативов.

Вопросы:

1. Демонстрация 4 способов плавания, старта, поворота..
2. Проплывание 50м на время.
3. Проплывание 400м без учета времени.
4. Ныряние 25м.



### 3.1. Темы и вопросы семинарских занятий

#### План

#### семинарского занятия №1

Тема. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию.

Вопросы:

7. Урок по плаванию на суше и в воде.
8. Особенности урока по обучению плаванию.
9. Задачи каждой части урока.
10. Структура урока по обучению технике спортивных способов плавания.
11. Моторная плотность урока.
12. Правильная запись упражнений, проводимых на суше и в воде.

#### Содержание занятия.

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Как правило, он начинается на суше, затем продолжается в воде и завершается снова на суше.

**Подготовительная часть урока.** В подготовительной части сообщаются задачи урока, осуществляется начальная организация обучающихся, их психологическая и функциональная подготовка к основной части урока.

Одной из задач подготовительной части урока является развитие двигательных качеств. Это достигается с помощью упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и выполнение, легко дозируемых. К их числу относятся ходьба, бег, общеразвивающие упражнения.

Особенность подготовительной части урока плавания заключается в том, что, кроме организации учащихся и подготовки их к основной части урока, в нее включаются показ и выполнение имитационных упражнений, чтобы обучаемые ясно представляли себе эти движения еще до входа в воду.

Изучая движения на суше, необходимо объяснить занимающимся значение команд и жестов, используемых преподавателем в основной части урока. Жесты можно разделить на командные, имитационные и условные.

На первых занятиях по обучению плаванию объяснение и исправление ошибок при выполнении имитационных упражнений требует больше времени, чем на последующих, поэтому подготовительная часть может быть довольно продолжительной (до 30 мин).

Во время проведения подготовительной части урока преподаватель знакомит занимающихся с теоретическими сведениями (в форме кратких бесед). После подготовительной части урока, перед входом в воду, обязательно проводится поименная переключка.

**Основная часть урока.** Задача этой части урока — овладение элементами техники плавания. Изучаются и совершенствуются техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, приемы оказания помощи на воде. Часть времени на первом уроке по плаванию отводится для проверки уровня плавательной подготовленности группы: необходимо выяснить, сколько учащихся умеют плавать, а из числа не умеющих плавать — сколько боятся воды. При проверке запрещается нахождение в воде более двух человек. Если учащийся не решается самостоятельно войти в воду, преподаватель должен помочь ему, но ни в коем случае не заставлять входить в воду насильно.

Обучать основам техники плавания можно только в том случае, если занимающиеся научились свободно держаться на воде и их движения в воде спокойные и уверенные. Исправлять следует только грубые ошибки, давая возможность занимающимся найти свой стиль, добиться хорошего согласования движений руками и дыхания, свободы движений, непрерывности движений руками.

Совершенствование техники плавания следует осуществлять в следующих направлениях:

- уменьшение сопротивления воды телу пловца;
- постановка ритмичного и глубокого дыхания;
- улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания;
- увеличение тяговых условий для выполнения гребковых движений и продвижения от каждого гребка.

Во время занятий плаванием преподаватель должен находиться на том месте, откуда он хорошо видит всю группу и все занимающиеся, находящиеся в воде, видят его. Совершенствуя технику плавания, преподаватель должен наблюдать за учащимися из различных мест бассейна: спереди, сбоку, сзади и, если есть возможность, даже сверху (обычно с трамплина).

При плавании кролем на груди и спине спереди можно наблюдать, на какой ширине рука входит в воду, ее положение в первой части гребка, координацию движений руками и дыхания. Сбоку можно следить за протяженностью гребка, положением туловища, движениями ногами. Сзади и сверху можно наблюдать за координацией движений плывущего.

При плавании брассом спереди можно видеть ширину и глубину гребка руками, а также технику дыхания; сбоку — возвращение рук в исходное положение; сзади — правильность движений ногами. Сверху ясно видна координация движений руками и ногами занимающихся.

Продолжительность основной части урока плавания зависит от температуры воды и воздуха. При занятиях на открытых водоемах время пребывания учащегося в воде постепенно увеличивается (от 10 до 35 мин).

В период обучения плаванию необходимо обратить внимание на моторную плотность урока. При частых и длительных остановках возникает опасность возникновения простудных заболеваний в результате переохлаждения организма в воде. Поэтому на уроке плавания следует чередовать упражнения, выполняемые на месте, с упражнениями в движении. Если преподаватель исправляет ошибки в технике выполнения движений одного из учащихся (или небольшой группы), остальные занимающиеся в это время продолжают самостоятельно выполнять упражнения.

**Заключительная часть урока.** Постепенное снижение нагрузки и приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние достигается с помощью медленного плавания, выполнения стартовых прыжков и поворотов, проведения игр. Проведение игр в заключительной части урока позволяет повысить его эмоциональность, интерес занимающихся к занятиям плаванием, а также легче переносить планируемые нагрузки.

По окончании занятий необходимо быстро провести поименную переключку учащихся. При подведении итогов урока отмечаются успехи группы и ошибки, которые необходимо исправить в дальнейшем.

## План

### семинарского занятия № 2

Тема: Методика обучения спортивным способам плавания.

Вопросы:

1. Последовательность изучения элементов спортивных способов плавания.
2. Методическая последовательность изучения каждого элемента.
3. Ошибки, возникающие при обучении технике плавания; их предупреждение и исправление.

Содержание занятия:

Данные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

***Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:***

- 1) ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- 4) изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- 1) поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- 2) проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- 3) чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- 1) разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- 2) умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- 3) формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

#### **Ошибки в технике плавания; их предупреждение и исправление.**

При начальном обучении неизбежно выполнение движений с некоторыми недочетами. Раздельный метод изучения техники плавания помогает избежать многих ошибок.

Ошибки, возникающие при обучении технике плавания, делят на:

- 1) типичные - наиболее распространенные при начальном обучении;
- 2) грубые — искажающие основную структуру движений;
- 3) незначительные — уменьшающие эффективность движений, но не отражающиеся на остальных элементах техники;
- 4) взаимосвязанные — вытекающие одна из другой.

Ошибки следует исправлять быстро и тщательно, не допуская доведения их до автоматизма.

Для предупреждения возможных ошибок необходимо знать причины их возникновения. **Основными причинами являются:**

- 1) несоответствие учебного задания уровню подготовленности занимающихся (нарушение педагогических принципов доступности и последовательности);
- 2) неправильное понимание занимающимися формы и характера выполняемых движений;
- 3) неправильные исходные положения при выполнении упражнений.

#### **К основным методам исправления ошибок относятся:**

- 1) систематическое повторение учебного материала;

- 2) применение на занятиях подводящих и подготовительных упражнений;
- 3) изменение исходных положений и условий для выполнения упражнений;
- 4) понимание занимающимися причин своих ошибок;
- 5) последовательное исправление допущенных ошибок (сначала грубых, затем незначительных).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

### 3.3. Темы и вопросы заданий для УСРС

#### 3.3.1. Темы и вопросы практических занятий для УСРС

##### УСРС № 1.

Тема: **Плавание в системе физического воспитания** (4 часа)

*Вопросы:*

5. Занятия плаванием с детьми грудного возраста.
6. Плавание в детском саду.
7. Плавание в школе.
8. Плавание в вузе.
9. Плавание в летнем оздоровительном лагере.

*Форма задания:* реферат-конспект.

##### УСРС № 2.

Тема: **Начальное обучение плаванию** (2 часа)

*Вопросы:* Группы упражнений по освоению с водной средой:

1. Погружение.
2. Лежание.
3. Всплывание.
4. Дыхание.
5. Перемещение.

*Форма задания:* Письменное составление комплексов

##### УСРС № 3

Тема: **Изучение способа плавания кроль на груди** (2 часа)

*Вопросы:*

11. Положение тела.
12. Движения ног.
13. Движения рук.
14. Дыхание
15. Согласование движений.

*Форма задания:* Составление плана-конспекта урока

##### УСРС № 4

Тема: **Изучение способа плавания брасс** (2 часа)

*Вопросы:*

1. Положение тела.

2. Движения ног.
3. Движения рук.
4. Дыхание.
5. Согласование движений.

*Форма задания:* Составление плана-конспекта урока

### **УСРС № 5**

Тема: **Изучение прыжков в воду** (2 часа)

Вопросы:

Изучение:

1. Соскоков,
2. Спадов,
3. Простых прыжков с бортика,
4. Прыжки с тумбочки.

*Форма задания:* Составление плана-конспекта урока

### **УСРС № 6**

Тема: **Положение о соревнованиях по плаванию** (2 часа)

Вопросы:

8. Цели и задачи соревнований.
9. Руководство, участники.
10. Программа соревнований.
11. Условия проведения.
12. Награждение победителей.
13. Условия приема участников.
14. Сроки предоставления заявок.

*Форма задания:* письменное задание.

### **УСРС № 7**

Тема: **Влияние занятий плаванием на организм человека** (2 часа)

Вопросы:

Перечислить системы организма, на которые влияют занятия плаванием (объяснить, какое воздействие оказывают).

*Форма задания:* письменное задание.



## РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### 3. ФОРМЫ И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

#### 3.1. Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

##### **10 (десять) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое освоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

##### **9 (девять) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**8 (восемь) баллов, зачтено:**

систематизированные глубокие и полные знания по всем поставленным вопросам в объеме учебной программы;

использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке решений научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**7 (семь) баллов, зачтено:**

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке решений научных и профессиональных задач;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**6 (шесть) баллов, зачтено:**

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы;

использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;  
 активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**5 (пять) баллов, зачтено:**

достаточные знания в объеме учебной программы;  
 использование научной терминологии стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;  
 владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;  
 способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы;  
 усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;  
 умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;  
 самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

**4 (четыре) балла, зачтено:**

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта;  
 усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;  
 использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;  
 владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;  
 умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;  
 умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им оценку;  
 работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

**3 (три балла), не зачтено:**

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта;  
 знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;  
 использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;  
 слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины;

пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

**2 (два) балла, не зачтено:**

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины;

неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок;

пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

**1 (один) балл, не зачтено:**

отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта или отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

### 3.2. Перечень заданий для текущего контроля знаний

#### *Практический раздел.*

1. Оценка техники спортивных способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, стартов и поворотов на дистанции 50 м.
2. Плавание без учета времени избранным способом плавания на дистанции до 400 м.
3. Плавание избранным способом на дистанции 50 м с учетом времени: 55сек. для женщин и 50сек. для мужчин.
4. Демонстрация техники ныряние в длину: 15 м женщины и 20 м мужчины.
5. Самостоятельное проведение учебного занятия по обучению плаванию (на оценку).
6. Посещение не менее 75% объема учебных занятий по дисциплине.

#### *Теоретический раздел.*

1. Составление плана-конспекта отдельным разделам;
2. Устный опрос во время занятий;
3. Составление рефератов по отдельным разделам дисциплины;
4. Выступления студентов на семинарах;
5. Устный экзамен (теоретическая часть);

#### **Требования к студенту при прохождении аттестации**

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачёта и экзамена является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- овладение умениями и навыками проведения учебного процесса;

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные и экзаменационные требования дифференцируются следующим образом:

- практический раздел проводится в виде сдачи зачёта по темам учебной программы с выставлением оценки;

- теоретический раздел проводится в виде сдачи экзамена по темам учебной программы с выставлением оценки;

- практический раздел проводится в виде тестирования технической подготовленности и оценки уровня умений и навыков проведения учебного процесса.

Зачётные и экзаменационные требования, контрольные нормативы и учебные практики разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

### 4.3. Зачетные требования

1. Плавание как предмет, его задачи, характеристика, классификация.
2. Понятие о технике плавания и факторах её определяющих.
3. Плавание как средство разностороннего физического развития.
4. Статическое плавание.
5. Динамическое плавание.
6. Влияние занятий плаванием на организм человека.
7. Терминология в плавании («угол атаки», «цикл движения», «шаг пловца», «темп»).
8. Анализ техники движения ног в способе плавания кроль на груди.
9. Анализ техники движения ног в способе плавания кроль на спине.
10. Анализ техники движения рук в способе плавания кроль на груди.
11. Анализ техники движения рук в способе плавания кроль на спине.
12. Анализ техники согласования движений в способе плавания кроль на груди.
13. Анализ техники согласования движений в способе плавания кроль на спине.
14. Этапы обучения плаванию.
15. Основные средства обучения.
16. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.
17. Группы упражнений по освоению с водой.
18. Учебные прыжки в воду.
19. Игры и развлечения на воде.
20. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.
21. Ошибки в технике плавания, их предупреждение и исправление.
23. Педагогический контроль на занятиях плаванием.

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ**  
**по дисциплине**  
**«Плавание и методика преподавания»**

- 1) Основные правила техники безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.
- 2) Влияние занятий плаванием на организм человека.
- 3) Физические свойства воды (вязкость, плотность, удельный вес, сжимаемость и т.д.) и их значение для формирования навыка плавания.
- 4) Терминология в плавании («угол атаки», «цикл движений», «шаг пловца», «темп» и т.д.).
- 5) Плавание как предмет, его задачи, характеристика, классификация.
- 6) Принципы комплектования учебных групп по обучению плаванию.
- 7) Содержание и особенности построения конспекта по плаванию.
- 8) Структура урока по обучению технике спортивных способов плавания.
- 9) Комплексное плавание
- 10) Эстафетное плавание.
- 11) Выбор и подготовка места для обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере.
- 12) Плавание в детском саду.
- 13) Плавание в программе средней школы.
- 14) Плавание в ВУЗе.
- 15) Анализ техники выполнения старта с тумбочки
- 16) Анализ техники выполнения старта из воды.
- 17) Дыхание в спортивных способах плавания.
- 18) Сравнительный анализ техники движений ног в спортивных способах плавания.
- 19) Сравнительный анализ техники движений рук в спортивных способах плавания.
- 20) Анализ техники и методика обучения технике повороту «сальто».
- 21) Анализ техники и методика обучения поворота «маятником».
- 22) Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на груди.
- 23) Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине.
- 24) Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания брасс.
- 25) Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания дельфин.
- 26) Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на груди.
- 27) Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на спине.



- 28) Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания брасс
- 29) Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания дельфин.
- 30) Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания кроль на груди, кроль на спине.
- 31) Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания брасс и дельфин.
- 32) Основные средства обучению плаванию.
- 33) Этапы обучения плаванию.
- 34) Классификация игр и развлечений на воде.
- 35) Характеристика групп упражнений для ознакомления с водой (последовательность изучения, задачи).
- 36) Методика проведения упражнений для освоения в воде: передвижений, элементарных движений верхними и нижними конечностями, навыка дыхания.
- 37) Методика построения урока по обучению технике спортивных способов плавания.
- 38) Классификация и причины ошибок в технике плавания.
- 39) Методика начального обучения навыку плавания.
- 40) Правила и способы исправления ошибок в плавании.
- 41) Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания.
- 42) Методика обучения технике движения ног в спортивных способах плавания кроль на груди и кроль на спине. (Упражнения).
- 43) Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
- 44) Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания дельфин. (Упражнения).
- 45) Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине. (Упражнения).
- 46) Методика обучения общему согласованию движений в способе плавания кроль на груди. (Упражнения).
- 47) Методика обучения общему согласованию движения в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
- 48) Методика обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания кроль на груди. (Упражнения).
- 49) Методика обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
- 50) Методика обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания дельфин. (Упражнения).
- 51) Методика обучения старту из воды.

- 52) Методика обучения старту с тумбочки. (Упражнения). Типичные ошибки.
- 53) Педагогический контроль на занятиях плаванием.
- 54) Классификация и краткая характеристика прикладного плавания.
- 55) Анализ техники прикладных способов плавания.
- 56) Виды и техника ныряния.
- 57) Мероприятия по оказанию помощи при утоплении.
- 58) Плавание в усложненных условиях.
- 59) Утопление (виды и особенности).
- 60) Искусственная вентиляция легких (искусственное дыхание).
- 61) Анализ техники ныряния в длину. Правила безопасности при нырянии
- 62) Непрямой массаж сердца при остановке кровообращения
- 63) Спасательные средства и правила их применения
- 64) Схема спасения тонущего и основные способы транспортировки пострадавшего
- 65) Переправы вплавь и вброд.
- 66) Обязанности рефери (главного судьи) соревнования и состав судейской коллегии.
- 67) Виды соревнований и основной документ, определяющий характер и программу соревнований
- 68) Виды соревнований. Основные документы соревнований по плаванию.
- 69) Обязанности судей на повороте.
- 70) Организация работы по подготовке и проведению соревнований.
- 71) Работа и обязанности судьи-стартера.
- 72) Работа главного секретаря соревнований и судьи при участниках.

### 3.5. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.

#### Тест «Техника плавания способом кроль на груди».

1. На соревнованиях, при плавании вольным стилем, пловец может плыть?
  - 1) любыми способами, произвольно меняя их на дистанции, 2) только кролем, 3) только кролем на спине.
2. Какой характер движений в способе плавания кроль?:
  - 1) одновременный, 2) поочередный, 3) попеременный.
3. При плавании кролем на груди сопротивление, оказываемое водой, будет наибольшим, когда угол атаки тела равен:
  - 1)  $3^\circ$ , 2)  $6^\circ$ , 3)  $9^\circ$ .
4. Какой вариант техники называется шестиударный кроль
  - 1) на полный цикл движений рук приходится два удара ногами;
  - 2) на полный цикл движений рук приходится четыре удара ногами;
  - 3) на полный цикл движений рук приходится шесть ударов ногами;
5. Дыхание согласовывается с работой:
  - 1) рук; 2) ног; 3) желанием выполнить вдох.
6. Какой поворот используют пловцы на дистанциях кролем на груди?:
  - 1) «маятником», 2) «сальто».
7. Пронос руки в плавании кролем на груди осуществляется:
  - 1) прямой, 2) согнутой в локтевом суставе.
8. В способе плавания кроль на груди какое движение ног относится к рабочей фазе?:
  - 1) спереди-назад, 2) снизу-вверх, 3) сверху-вниз.
9. Погружение головы в воду в кроле на груди считается оптимальным, когда она погружена:
  - 1) по «затылок», 2) по линию бровей, 3) по линию волос.
10. В какой фазе движения рук выполняется начало вдоха в способе плавания кроль на груди?:
  - 1) когда одноименная рука (сторона вдоха) выполняет фазу проноса, 2) когда одноименная рука заканчивает фазу отталкивания, 3) когда одноименная рука выполняет фазу выхода из воды.

**Ключ:** 1) 1; 2) 3; 3) 3; 4) 3; 5) 1; 6) 2; 7) 2; 8) 3; 9) 2 10) 2;

**Тест «Техника плавания способом кроль на спине».**

1. В комплексном плавании спортсмен плывет на спине отрезок: 1) 1 -ый, 2) 2-ой, 3) 3-ий.
2. Движения рук в способе кроль на спине:
  1. 1) попеременные, 2) одновременные, 3) поочередные.
3. Как выполняется старт в плавании кролем на спине?
  - 1) прыжком со стартовой тумбочки, 2) из воды, 3) по выбору пловца.
4. Какой фазы движения нет в подготовительном периоде работы рук:
  - 1) вход в воду, 2) захват воды, 3) выход руки из воды.
5. В кроле на спине каким будет рабочее движение ногами?
  - 1) сверху вниз, 2) снизу вверх, 3) спереди назад.
6. Какая фаза движения не относится к рабочим:
  - 1) захват воды, 2) отталкивание, 3) вход в воду.
7. Какой дистанции нет в программе соревнований в плавании на спине:
  - 1) 100м, 2) 200м, 3) 300м.
8. Какой угол атаки характерен способу кроль на спине?:
  - 1) 2-4°, 2) 6-13°, 3) больше 20°.
9. При выполнении старта из воды выполняется фаза полёта?:
  - 1) да, 2) нет, 3) не всегда.
10. Имеет ли право участник, коснувшийся поворота на дистанции плаванием на спине перевернуться на грудь? 1) да, 2) нет.

**Ключ:** 1) 2; 2) 3; 3) 2, 4) 2; 5) 2; 6) 3; 7) 3; 8) 2; 9) 1; 10) 2.

**Тест- «Техника плавания способом брасс».**

1. В способе плавания брасс движения руками и ногами должны быть:
  - 1) одновременными, 2) выполняться в горизонтальной плоскости, 3) одновременными и выполняться в горизонтальной плоскости.

2. В движения ногами брассом, разрешаются ли дельфинообразные и маховые движения вверх-вниз?:  
1) . разрешаются только после старта и поворота, 2) разрешаются, 3) не разрешаются.
3. Если в плавании брассом присутствует фаза скольжения (пауза), какой будет вариант брасса?:  
1) классический, 2) скоростной, 3) смешанный.
4. В способе плавания брасс, как должны выполняться движения руками?  
1) попеременно, 2) одновременно и симметрично, 3) не обязательно одновременно и симметрично.
5. Какой дистанции нет в программе соревнований в плавании брассом?  
1) 100 м; 2) 200 м; 3) 400 м.
6. При плавании способом брасс после старта голова пловца показалась над водой, когда руки выполняют середину второго гребка, будет это нарушение правил соревнований?  
1) будет, 2) не будет, 3) не всегда.
7. Как в способе брасс выглядит схема согласования движений (ноги: руки: дыхание)?  
1) 1:1:1 2) 2:1:1, 3) 3:2:1
8. Лимитируется ли количественное соотношение между движением рук и ног в брассе?  
1) да, 2) нет.
9. Будет ли эффективен толчок ногами брассом, если стопы не развернуты в стороны? 1) будет, 2) не будет, 3) не всегда будет.
10. Является ли обязательным при поворотах в способе брасс касание стенки бассейна обеими руками?  
1) да, 2) нет.

**Ключ:** 1)3; 2)1; 3)1; 4)2; 5)3; 6)1; 7)1; 8)1; 9)2; 10)1.

### **Тест «Методика обучения плаванию»**

1. В какой части урока проводятся учебные прыжки в воду?  
1) подготовительной, 2) основной, 3) заключительной.
2. Какое максимальное количество частей в уроке по плаванию может быть?  
1) три, 2) шесть, 3) девять.

3. Что является основным средством обучения плавания?  
1) качественный показ и объяснение упражнений, 2) педагогический контроль, 3) физические упражнения.
4. Сколько групп подготовительных упражнений для освоения с водой выделяют в традиционной методике обучения?  
1) четыре, 2) шесть, 3) восемь.
5. В какой последовательности изучаются упражнения в воде?  
1) с неподвижной, подвижной опорой; 2) с подвижной опорой, безопорном положении; 3) с неподвижной, подвижной опорой и безопорном положении.
6. В какой последовательности целесообразно изучать элементы техники в способе плавания ?  
1) движения рук, ног, дыхание; 2) дыхание, движения рук, ног; 3) движения ног, рук, дыхание.
7. Выполняются ли имитационные упражнения в воде?  
1) да, 2) нет, 3) иногда.
8. Что значит типичная ошибка?  
1)искажающая основную структуру движения; 2)немного уменьшающая эффективность движения; 3)имеющая массовый характер при начальном обучении.
9. Целесообразно ли проводить упражнения в воде в подготовительной и основной частях урока в виде игр?  
1) да, 2) нет
10. Если один из группы учеников допускает ошибку в движении, то как Вы сразу поступите?  
1) прервете выполнение всей группы и будете объяснять ему, 2) прервете выполнение упражнения ученика и укажете на ошибку лично ему, 3) попытаете с помощью жестов исправить ошибку, не прерывая выполнения упражнения.

**Ключ:** 1)3; 2)2; 3)3; 4)2; 5)3; 6)3; 7)1; 8)3; 9)2; 10)2.

### 5.1. Тест по правилам проведения соревнований по плаванию

1. 1.Какой дистанции нет в комплексном плавании:  
1) 200 м, 2) 400 м, 3) 800 м.

2. Кто распределяет судей по отдельным участкам работы? 1) рефери, гл. судья, 2) гл. секретарь, 3) организация, проводящая соревнования.
3. Имеет ли право рефери отменить соревнования? 1) да, 2) нет.
4. В бассейнах с какими размерами не регистрируются рекорды мира? 1) 25 м.; 2) 50 м.; 3) 55 ярдов.
5. Имеет ли право рефери отстранить судей от судейства? 1) да, 2) нет.
6. Входит ли в обязанности судьи при участниках распределение дорожек среди участников?  
1) да, 2) нет, 3) по распоряжению гл. судьи.
7. Имеет ли право рефери произвести перемены в программе и расписании соревнований? 1) да, 2) нет.
8. Какова дистанция в марафонском плавании?  
1) 5 000 м; 2) 10 000 м; 3) 25 000 м
9. Имеет ли право гл. судья отменить решения судей?  
1) да, 2) нет, 3) да, если выполняет обязанности рефери.
10. Какую команду не подаёт стартёр в плавании  
1) занять места, 2) на старт, 3) внимание, 4) марш.

**Ключ: 1)3; 2)1; 3)1; 4)3; 5)1; 6)1; 7)1; 8)2; 9)3; 10)3.**

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**  
**4. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Учреждение образования**

**«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе БГПУ

\_\_\_\_\_ В.В. Шлыков

\_\_\_\_\_

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_/баз.

**ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальностей:**

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);  
1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(оздоровительная); 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая  
деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01-02  
Спортивно-туристическая деятельность  
(менеджмент в туризме)

2013 г.



**СОСТАВИТЕЛИ:**

Н.В. Данилевич, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет»;

В.Н. Сущенко, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

В.М. Киселёв, профессор кафедры физического воспитания Белорусского государственного университета, кандидат педагогических наук, профессор.

А.Р. Рафикова, заместитель заведующего кафедрой физической культуры Академии управления при Президенте Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой спортивно педагогических дисциплин  
(протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ С.Я. Юранов

Советом факультета физического воспитания БГПУ  
(протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013г.)

Председатель \_\_\_\_\_ М.М. Круталевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»  
(протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического  
управления БГПУ

\_\_\_\_\_ Е.А. Кравченко

Ответственный за редакцию: Н.В. Данилевич

Ответственный за выпуск: С.Я. Юранов

#### 4.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания» предназначена для обучающихся по специальностям: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01-02 Спортивно-туристическая деятельность (менеджмент в туризме).

Ее отличительными особенностями являются: обновленное содержание дисциплины, значительное усиление роли и доли самостоятельной работы студента, использование современных инновационных педагогических технологий. В рамках совместного сотрудничества преподавателя и студента программа выступает ориентиром в получении знаний и приобретении профессионально-прикладных умений и навыков.

Программа учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» разработана в соответствии с образовательными стандартами Республики Беларусь по вышеуказанным специальностям первой ступени высшего образования.

**Цель учебной дисциплины:** формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых для будущих специалистов в области физической культуры.

**Задачи учебной дисциплины:**

1. Сформировать и совершенствовать у студентов жизненно необходимый навык плавания, приемы спасения пострадавших на воде.
2. Создать представление о плавании как виде спорта и учебной дисциплине.
3. Обучить основам техники плавания, изучить технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
4. Изучить методику начального обучения плавания, методику обучения технике спортивных способов плавания.
5. Сформировать умение самостоятельно проводить занятия по обучению плаванию.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию в искусственных бассейнах и на открытых водоемах;
- схему и последовательность действий оказания помощи пострадавшим на воде;
- правила, организацию и методику проведения соревнований;
- основы гидростатики, гидродинамики и механики плавательных локомоций;
- технику облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- структуру, последовательность и методику обучения плаванию.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

-организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности по плаванию с лицами различного возраста и состояния здоровья;

-организовывать и проводить соревнования по плаванию;

-использовать основные закономерности гидростатики и гидродинамики в процессе формирования плавательных локомоций;

-обучать технике облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

-оказывать помощь пострадавшим на воде и владеть техникой непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть:**

-основами знаний по плаванию;

-приёмами обучения плавательным упражнениям;

-методами обучения плавательным упражнениям.

В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины отводится всего 198 учебных часов, из них - 94 аудиторных, примерное распределение которых по видам занятий включает 10 лекционных, 80 практических, 4 семинарских. Учебным планом предусмотрен зачет и экзамен.

#### 4.2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п/п  | Наименование раздела, темы                                                       | Всего<br>ауд.<br>час. | Лек-<br>ции | Практи-<br>ческие | Семи-<br>нары | УСРС     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------|---------------|----------|
| <b>1.</b> | <b>РАЗДЕЛ 1. Общие основы дисциплины</b>                                         | <b>10</b>             | <b>4</b>    |                   | <b>2</b>      | <b>4</b> |
| 1.1.      | <b>Тема 1.1.</b> Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях | 2                     | 2           |                   |               |          |
| 1.2.      | <b>Тема 1.2.</b> Характеристика плавания как вида спорта.                        | 2                     | 2           |                   |               |          |
| 1.3.      | <b>Тема 1.3.</b> Плавание в системе физического воспитания.                      | 2                     |             |                   |               | 2        |
| 1.4.      | <b>Тема 1.4.</b> Урок как основная форма проведения занятий по плаванию.         | 4                     |             |                   | 2             | 2        |
| <b>2.</b> | <b>РАЗДЕЛ 2. Техника спортивных способов плавания.</b>                           | <b>42</b>             | <b>2</b>    | <b>32</b>         |               | <b>8</b> |
| 2.1.      | <b>Тема 2.1.</b> Общая характеристика техники спортивных способов плавания.      | 4                     | 2           |                   |               | 2        |
| 2.2.      | <b>Тема 2.2.</b> Техника кроля на груди.                                         | 8                     |             | 6                 |               | 2        |
| 2.3.      | <b>Тема 2.3.</b> Техника кроля на спине.                                         | 6                     |             | 6                 |               |          |
| 2.4.      | <b>Тема 2.4.</b> Техника способа брасс.                                          | 8                     |             | 6                 |               | 2        |
| 2.5.      | <b>Тема 2.5.</b> Техника способа баттерфляй                                      | 6                     |             | 6                 |               |          |
| 2.6.      | <b>Тема 2.6.</b> Техника выполнения стартов.                                     | 6                     |             | 4                 |               | 2        |

|                     |                                                                          |           |           |           |          |           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| 2.7.                | <b>Тема 2.7.</b> Техника выполнения поворотов.                           | 4         |           | 4         |          |           |
| <b>3.</b>           | <b>РАЗДЕЛ 3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.</b> | <b>32</b> |           | <b>28</b> | <b>2</b> | <b>2</b>  |
| 3.1.                | <b>Тема 3.1.</b> Основные средства обучения.                             | 10        |           | 10        |          |           |
| 3.2                 | <b>Тема 3.2.</b> Методика начального обучения плаванию.                  | 4         |           | 2         |          | 2         |
| 3.3.                | <b>Тема 3.3.</b> Методика обучения спортивным способам плавания          | 18        |           | 16        | 2        |           |
| <b>4.</b>           | <b>РАЗДЕЛ 4. Прикладное плавание.</b>                                    | <b>6</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |          |           |
| 4.1                 | <b>Тема 4.1.</b> Способы и виды прикладного плавания.                    | 2         |           | 2         |          |           |
| 4.2.                | <b>Тема 4.2.</b> Методика и приемы спасания вплавь.                      | 2         |           | 2         |          |           |
| 4.3.                | <b>Тема 4.3.</b> Оказание первой помощи при утоплении.                   | 2         | 2         |           |          |           |
| <b>5.</b>           | <b>РАЗДЕЛ 5. Организация и проведение соревнований по плаванию.</b>      | <b>4</b>  | <b>2</b>  |           |          | <b>2</b>  |
| 5.1.                | <b>Тема 5.1.</b> Классификация соревнований, положение о соревнованиях.  | 2         |           |           |          | 2         |
| 5.2.                | <b>Тема 5.2.</b> Состав судейской коллегии.                              | 2         | 2         |           |          |           |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                          | <b>94</b> | <b>10</b> | <b>64</b> | <b>4</b> | <b>16</b> |

### **4.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

#### **Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

##### **Тема 1.1. Содержание учебной дисциплины. Правила техники безопасности на занятиях**

Содержание учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания».

Цель и задачи дисциплины. Распределение учебных часов по видам занятий. Организация самостоятельной работы. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Зачетные и экзаменационные требования (практический и теоретический разделы).

Требования техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила внутреннего распорядка работы бассейна. Определение уровня исходной плавательной подготовленности студентов.

##### **Тема 1.2. Характеристика плавания как вида спорта**

Способы плавания. Терминология в плавании. Дистанции в программе соревнований по плаванию. Плавание в программе олимпийских игр. Федерация плавания.

Плавание как средство общей и специальной физической подготовки в занятиях различными видами спорта.

##### **Тема 1.3. Плавание в системе физического воспитания**

Последовательность решения задач по обучению плаванию в учреждениях образования и здравоохранения. Особенности организации обучения плаванию в детских дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях. Задачи процесса обучения, время и формы проведения занятий, средства и методы обучения, принципы комплектования учебных групп, оборудование и инвентарь, применяемые в процессе обучения. Регулирование нагрузки и контроль плавательной подготовленности. Роль самоконтроля.

Организация и методика проведения обучения плаванию в детском оздоровительном лагере. Обязательные требования безопасности при плавании и купании в естественных водоемах (выбор места занятий, оборудование, санитарно-гигиенические требования к месту проведения, наглядная агитация, средства спасения).

## **Тема 1.4. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию**

Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию. Задачи и содержание каждой из частей урока. Особенности планирования и проведения частей занятия на суше и в воде. План-конспект урока по плаванию.

## **Раздел 2. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

### **Тема 2.1. Общая характеристика техники спортивных способов плавания**

Понятие о технике плавания и факторах, ее определяющих. Основные понятия и термины, характеризующие технику плавания.

Физические свойства воды, оказывающие влияние на формирование плавательных движений. Гидростатика. Закон Архимеда. Виды плавучести и равновесия тела в воде. Основные понятия и закономерности гидродинамики. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди и на спине, брасс, дельфин. Общая характеристика техники: положение тела, фазовая структура движений ногами и руками, согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Анализ техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и на спине, брассом и дельфином в соответствии с правилами соревнований.

### **Тема 2.2. Техника плавания кролем на груди**

Общая характеристика способа. Положение тела - горизонтальное, угол атаки -  $3^\circ$ . Движение ногами: попеременное, удар стопой вниз – рабочая фаза, движение стопой вверх – подготовительная. Движения руками: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду - подготовительные. Вдох выполняется во время выхода руки из воды. Непрерывное чередование гребков руками и движений ногами в сочетании с правильным дыханием, четырех и шестиударный кроль.

### **Тема 2.3. Техника плавания кролем на спине.**

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки  $6^\circ$ - $10^\circ$ . Движение ногами: попеременное, удар стопой вверх – рабочая, движение стопой вниз – подготовительная фаза. Работа рук захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход руки из воды, пронос,

вход в воду - подготовительные фазы. Шестиударный кроль, непрерывное чередование движений руками и ногами в сочетании с правильным дыханием.

#### **Тема 2.4. Техника плавания способом брасс**

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки от 3° до 17°. Движение ногами: стопы в стороны – назад – внутрь (отталкивание) – рабочие фазы, подтягивание в рабочее положение – подготовительная фаза. Движения рук захват, основная часть гребка, выведение рук вперед-подготовительная. На один цикл движения рук один вдох и один цикл движения ног.

#### **Тема 2.5. Техника плавания способом баттерфляй**

Общая характеристика способа. Движение ногами: удар стопами вниз – рабочая фаза, движение стопами вверх – подготовительная. Движения рук: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду - подготовительные. Дыхание согласовывается с движениями рук. Использование двухударного слитного согласования движений руками и ногами с дыханием, обеспечивает непрерывное движение пловца вперед с оптимальной затратой сил.

#### **Тема 2.6. Техника выполнения стартов**

Фазы стартов. Характеристика старта из воды, с тумбочки. Команды, подаваемые стартером.

#### **Тема 2.7. Техника выполнения поворотов**

Классификация поворотов. Фазы поворотов. Особенности выполнения поворота «маятником», «сальто».

### **Раздел 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

#### **Тема 3.1. Основные средства обучения**

Физическое упражнение как основное средство обучения.



Особенности проведения групп упражнений для освоения с водой: простейших передвижений по дну, элементарных движений конечностями, погружения с открыванием глаз, всплытия, лежания, скольжения, дыхания.

Место игр в процессе начального обучения плаванию, их содержание и особенности проведения.

Учебные прыжки в воду. Методы проведения упражнений, формы организации занятий по обучению плаванию.

### **Тема 3.2. Методика начального обучения плаванию**

Задачи, решаемые в процессе начального обучения плаванию. Группы упражнений для освоения с водой, их направленность и последовательность проведения

Методика обучения технике облегченных способов плавания

Организация и методика проведения занятий по начальному обучению плаванию. Требования к месту проведения занятий, необходимый инвентарь.

Составление плана-конспекта занятия по начальному обучению плаванию.

Принципы, лежащие в основе обучения плаванию. Характеристика методов обучения: неспецифических (словесный и наглядный) и специфических (целостного, раздельного и целостно-раздельного разучивания). Особенности формирования навыка плавания у детей, людей зрелого и пожилого возраста. Особенности проведения методики обучения в зависимости от контингента занимающихся.

### **Тема 3.3. Методика обучения спортивным способам плавания**

Задачи обучения технике спортивных способов плавания. Последовательность изучения спортивных способов плавания. Методика изучения конкретного способа плавания. Методическая последовательность изучения отдельного элемента техники. Причины возникновения ошибок в технике плавания. Основные приемы устранения ошибок в технике способов кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

Методика проведения имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания. Методика проведения упражнений по изучению отдельных элементов техники спортивных способов плавания: упражнения у неподвижной опоры, с подвижной опорой и в безопорном положении.

Демонстрация элементов техники спортивных способов плавания и их согласования при обучении.

Изучение и демонстрация имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Выполнение упражнений в воде, направленных на изучение техники спортивных способов плавания и исправление основных ошибок в их структуре.

Составление плана-конспекта урока по обучению технике спортивных способов плавания. Самостоятельное проведение занятия по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов на подгруппе занимающихся. Составление комплекса упражнений, направленных на исправление ошибок в технике плавания.

Принципы комплектования групп по обучению плаванию. Последовательность изучения спортивных способов плавания. Методическая последовательность обучения технике кроля на груди, кроля на спине, брасса, дельфина. Методика изучения отдельного элемента техники спортивных способов плавания. Методика обучения технике стартов и поворотов при плавании спортивными способами.

Основные ошибки в технике спортивных способов плавания и способы их устранения.

## **Раздел 4. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ**

### **Тема 4.1 Способы и виды прикладного плавания**

Определение, классификация и характеристика разделов прикладного плавания. Переправы вброд и вплавь, плавание в одежде, ныряние, спасание утопающих. Техника прикладных способов плавания. Техника ныряния в длину и глубину. Плавание в усложненных условиях.

Сдача практических нормативов.

### **Тема 4.2. Методика и приёмы спасания вплавь**

Организация спасательной службы: спасательные станции и посты. Характеристика спасательных средств и способы их применения.

Общая схема спасания терпящих бедствие на воде. Оказание помощи утопающему вплавь, провалившемуся под лед. Приемы освобождения от захватов пострадавшего. Правила и способы транспортировки пострадавшего к берегу вплавь.

### **Тема 4.3. Оказание первой помощи при утоплении**

Характеристика видов утопления. Синяя и белая асфиксия, особенности первой доврачебной помощи при утоплении. Методика

выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца у лиц различного возраста.

## **Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

Программа соревнований (способы плавания и дистанции). Правила проведения соревнования по плаванию.

Основные требования к прохождению дистанции, согласно правилам соревнований. Правила выполнения старта (основные команды, действия стартера и пловца).

### **Тема 5.1. Классификация соревнований, положение о соревнованиях**

Классификация, характер и масштаб соревнований по плаванию. Основные документы, применяемые при проведении соревнований по плаванию: спортивный календарь, положение о соревнованиях, заявки, карточка участника.

### **Тема 5.2. Состав судейской коллегии**

Состав судейской коллегии на соревнованиях различного ранга. Функциональные права и обязанности судей. Схема распределения судейской коллегии при проведении соревнований. Оборудование места проведения соревнований.

#### 4.4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

##### 4.4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРА

###### Основная:

- 1.Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / Н.Ж. Булгакова. - М.: ФОН, 1996. - 430 с.
- 2.Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь - Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ; Астрель, 2002. - 160 с.
- 3.Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. - М: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2004. - 367 с.
- 4.Дмитриев Р.А. Плавание и безопасность на воде / Р.А. Дмитриев. — Минск: Полымя, 1972.—46 с.
- 5.Зернов, В.И. Плавание: учеб. пособие / В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. -Минск: ПРОМПЕЧАТЬ, 1998. - 88 с.
- 6.Зернов, В.И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания: лабораторные работы / В.И. Зернов. - 3-е изд. - Минск: ВЕДЫ, 2007.-90 с.
- 7.Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт., Ростов н/Д: (Серия Панацея) Феникс, 2001. - 320 с.
- 8.Каунсилмен, Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208 с.
- 9.Плавание: учебник / В.Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 295 с.
- 10.Плавание: учебник для инст. физ. культ. / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
- 11.Техника спортивного плавания: правила соревнований / В.И. Зернов [и др.]; - Минск: ВЕДЫ, 2003. - 176 с.

###### Дополнительная:

- 12.Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2003. - 320с.
- 13.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
- 14.Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под. общ. ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2002. - 384 с.
- 15.Зернов, В.И. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде / В.И. Зернов, Т.В. Зернова Белполиграф: метод, пособие - Минск, 2001.- 124 с.
- 16.Зернов, В.И. Практикум для изучения движений в спортивных способах плавания / В.И. Зернов; - 3-е изд. Минск: ВЕДЫ, 2007. - 48 с.

17.Булгакова, Н.Ж. Афанасьев В.З. Макаренко Л.П. и др. Плавание: учеб. для вузов. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.

#### 4.4.2. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

##### Практический раздел.

1. Оценка техники спортивных способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, стартов и поворотов на дистанции 50 м.
2. Плавание без учета времени избранным способом плавания на дистанции до 400 м.
3. Плавание избранным способом на дистанции 50 м с учетом времени: 55сек. для женщин и 50сек. для мужчин.
4. Демонстрация техники ныряние в длину: 15 м женщины и 20 м мужчины.
5. Самостоятельное проведение учебного занятия по обучению плаванию (на оценку).
6. Посещение не менее 75% объема учебных занятий по дисциплине.

##### Теоретический раздел.

1. Составление плана-конспекта отдельным разделам;
2. Устный опрос во время занятий;
3. Составление рефератов по отдельным разделам дисциплины;
4. Выступления студентов на семинарах;
5. Устный экзамен.

РЕПОЗИТОРІЙ БГПУ

#### **4.4.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:**

Самостоятельная работа студентов организуется по заданию преподавателя и выполняется в процессе планомерной и текущей подготовки к практическим занятиям. Она предусматривает выполнение индивидуальных заданий учебно-методического характера.

Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, которые требуются дополнительно проработать и проанализировать.

Задания по самостоятельной работе оформлены в виде таблицы с указанием конкретного вида самостоятельной работы:

- проработка учебного материала по научной литературе и подготовка докладов на семинарах;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;
- написание рефератов;
- составление план-конспектов урока;
- работа с текстами и вопросами для самопроверки.

Для контроля за выполнением самостоятельной работы используются следующие формы: опрос (устно, письменно), подготовка конспекта, реферата и выступление на семинаре.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента.

#### **4.4.4. Критерии оценки уровня знаний учебной деятельности обучающихся.**

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

##### 10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое освоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

##### 9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

##### 8 (восемь) баллов, зачтено:



систематизированные глубокие и полные знания по всем поставленным вопросам в объеме учебной программы;

использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке решений научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке решений научных и профессиональных задач;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;

самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы;

использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;  
 активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы;  
 использование научной терминологии стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;  
 владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;  
 способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы;  
 усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;  
 самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта;  
 усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три балла), не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины;

пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины;

неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок;

пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта или отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

#### 4.4.5. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

##### 1 семестр.

1. Оценка плавательной подготовленности.
2. Освоение с водной средой.
3. Изучение движений ног кролем на груди.
4. Изучение движений рук кролем на груди.
5. Изучение движений ног кролем на спине.
6. Изучение движений рук кролем на спине.
7. Изучение дыхания в кроле на груди.
8. Изучение дыхания в кроле на спине.
9. Согласование движений кролем на спине.
10. Согласование движений кролем на груди.
11. Совершенствование техники плавания кроль на груди.
12. Совершенствование техники плавания кроль на спине.
13. Изучение соскоков и простых прыжков в воду.

##### 2 семестр

1. Изучение движений ног способом брасс.
2. Изучение движений рук способом брасс.
3. Изучение дыхания способом брасс.
4. Согласование движений способом брасс.
5. Изучение движений ног способом баттерфляй.
6. Изучение движений рук способом баттерфляй.
7. Изучение дыхания способом баттерфляй.
8. Согласование движений способом баттерфляй.
9. Изучение поворота «маятник».
10. Изучение поворота «сальто».
11. Изучение старта с тумбочки.
12. Изучение старта из воды.
13. Способы прикладного плавания: сажёнки; брасс на спине.
14. Прикладное плавание: транспортировка и буксировка.
15. Прикладное плавание: ныряние в длину, глубину.
16. Совершенствование плавания способом кроль на груди.
17. Совершенствование плавания способом кроль на спине.
18. Совершенствование плавания способом брасс.
19. Приём контрольных нормативов.

## 5. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (рабочая)

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

### УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ

В.В. Шлыков

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2013 г.

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_/р.

### ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальностей:

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);

1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура  
(оздоровительная);

1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная  
режиссура);

1-89 02 01-02 Спортивно-туристическая деятельность (менеджмент в  
туризме).

Факультет физического воспитания

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Курс I

Семестры 1-2

Лекции 10

Семинарские

занятия 4

Практические занятия 64+16 УСРС

Экзамен 2

(семестр)

Зачет 1

(семестр)

Аудиторных часов по

учебной дисциплине 94

(количество часов)

Всего часов по

учебной дисциплине 198

(количество часов)

Курсовая работа -

Форма получения высшего

образования очная (дневная)

заочная

Составила: Н.В. Данилевич, старший преподаватель

2013г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования «Плавание и методика преподавания», утверждённой « 11» января 2013г. регистрационный № УД-35-01-69 2013/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой спортивно-педагогических дисциплин «\_\_» \_\_\_\_\_ 2013, протокол № \_\_.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ С.Я. Юранов

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» «\_\_» \_\_\_\_\_ 2013 года, протокол № \_\_.

Председатель \_\_\_\_\_ М.М. Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического  
управления БГПУ  
\_\_\_\_\_ Е.А. Кравченко

## 5.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Плавание и методика преподавания» изучает теорию и методику преподавания плавания, формы, средства и методы физического воспитания, используемые на занятиях плаванием и физической культурой в целом.

Учебная дисциплина «Плавание и методика преподавания» является одной из основных дисциплин в подготовке специалистов по данной специальности. В подготовке студентов эффективными педагогическими методиками и технологиями, способствующими вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта являются: технология проблемно-модульного обучения; технология учебно-исследовательской деятельности, коммуникативные технологии. Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности используются рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной деятельности студентов, учебно-методические комплексы.

Программа составлена в соответствии с требованиями образовательных стандартов по специальностям: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме).

**Цель учебной дисциплины:** формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых для будущих специалистов в области физической культуры.

**Задачи учебной дисциплины:**

- сформировать и совершенствовать у студентов жизненно необходимый навык плавания, приемы спасения пострадавших на воде;
- создать представление о плавании как виде спорта и учебной дисциплине;
- обучить основам техники плавания, изучить технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- изучить методику начального обучения плавания, методику обучения технике спортивных способов плавания;
- сформировать умение самостоятельно проводить занятия по обучению плаванию.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию в искусственных бассейнах и на открытых водоемах;

- схему и последовательность действий оказания помощи пострадавшим на воде;
- правила, организацию и методику проведения соревнований;
- основы гидростатики, гидродинамики и механику плавательных локомоций;
- технику облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- структуру, последовательность и методику обучения плаванию.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности по плаванию;
- организовывать и проводить соревнования по плаванию;
- использовать основные закономерности гидростатики и гидродинамики в процессе формирования плавательных локомоций;
- обучать технике облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- оказывать помощь пострадавшим на воде и владеть техникой непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

- основами знаний по плаванию;
- приёмами обучения плавательным упражнениям;
- методами обучения плавательным упражнениям.

Основными формами учебных занятий по предмету являются лекции, практические занятия, семинарские занятия, консультация, зачет, экзамен.

В соответствии с учебным планом на изучение данной дисциплины отводится всего 198 часов, из них 94 аудиторных часов, 10 часов лекций, 4 часа семинарских занятий и 80 часов практических занятий, из них 16 часов УСПС. В первом семестре учебным планом предусмотрен зачёт, во втором – экзамен. По семестрам данная нагрузка будет распределена в следующей последовательности:

1 семестр (34 часа): лекции – 2 часа; практические занятия – 26 часов + 6 УСПС.

2 семестр (60 часов): лекции – 8 часов; семинарские занятия – 4 часа; практические занятия – 38 часов+ 10 УСПС.

На заочной форме получения образования предусмотрено 24 аудиторных часа: лекции – 6, практические – 18.



## **5.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

#### **Тема 1.1. Содержание учебной дисциплины. Правила техники безопасности на занятиях**

Содержание учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания».

Цель и задачи дисциплины. Распределение учебных часов по видам занятий. Организация самостоятельной работы. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Зачетные и экзаменационные требования (практический и теоретический разделы).

Требования техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила внутреннего распорядка работы бассейна. Определение уровня исходной плавательной подготовленности студентов.

#### **Тема 1.2. Характеристика плавания как вида спорта**

Способы плавания. Терминология в плавании. Дистанции в программе соревнований по плаванию.

Плавание как средство общей и специальной физической подготовки в занятиях различными видами спорта.

#### **Тема 1.3. Плавание в системе физического воспитания**

Последовательность решения задач по обучению плаванию в учреждениях образования и здравоохранения. Особенности организации обучения плаванию в детских дошкольных учреждениях, средних общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях. Задачи процесса обучения, время и формы проведения занятий, средства и методы обучения, принципы комплектования учебных групп, оборудование и инвентарь, применяемые в процессе обучения. Регулирование нагрузки и контроль плавательной подготовленности. Роль самоконтроля.

Организация и методика проведения обучения плаванию в детском оздоровительном лагере. Обязательные требования безопасности при плавании и купании в естественных водоемах (выбор места занятий, оборудование, санитарно-гигиенические требования к месту проведения, наглядная агитация, средства спасания).

#### **Тема 1.4. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию**

Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию. Задачи и содержание каждой из частей урока. Особенности планирования и проведения частей занятия на суше и в воде. План-конспект урока по плаванию.

## **Раздел 2. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

### **Тема 2.1. Общая характеристика техники спортивных способов плавания**

Понятие о технике плавания и факторах, ее определяющих. Основные понятия и термины, характеризующие технику плавания.

Физические свойства воды, оказывающие влияние на формирование плавательных движений. Гидростатика. Закон Архимеда. Виды плавучести и равновесия тела в воде. Основные понятия и закономерности гидродинамики. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.

Техника спортивных способов плавания: кроль на груди и на спине, брасс, дельфин. Общая характеристика техники: положение тела, фазовая структура движений ногами и руками, согласование движений рук, ног, туловища и дыхания.

Анализ техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и на спине, брассом и дельфином в соответствии с правилами соревнований.

### **Тема 2.2. Техника плавания кролем на груди**

Общая характеристика способа. Положение тела - горизонтальное, угол атаки -  $3^{\circ}$ . Движение ногами: попеременное, удар стопой вниз – рабочая фаза, движение стопой вверх – подготовительная. Движения руками: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду - подготовительные. Вдох выполняется во время выхода руки из воды. Непрерывное чередование гребков руками и движений ногами в сочетании с правильным дыханием, четырех и шестиударный кроль.

### **Тема 2.3. Техника плавания кролем на спине.**

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки  $6^{\circ}$ - $10^{\circ}$ . Движение ногами: попеременное, удар стопой вверх – рабочая, движение стопой вниз – подготовительная фаза. Работа рук: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход руки из воды, пронос, вход в воду - подготовительные фазы. Шестиударный кроль, непрерывное чередование движений руками и ногами в сочетании с правильным

дыханием.

#### **Тема 2.4. Техника плавания способом брасс**

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки от 3° до 17°. Движение ногами: стопы в стороны – назад – внутрь (отталкивание) – рабочие фазы, подтягивание в рабочее положение – подготовительная фаза. Движения рук захват, основная часть гребка, выведение рук вперед-подготовительная. На один цикл движения рук один вдох и один цикл движения ног.

#### **Тема 2.5. Техника плавания способом баттерфляй**

Общая характеристика способа. Движение ногами: удар стопами вниз – рабочая фаза, движение стопами вверх – подготовительная. Движения рук: захват, подтягивание, отталкивание – рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду – подготовительные. Дыхание согласовывается с движениями рук. Использование двухударного слитного согласования движений руками и ногами с дыханием, обеспечивает непрерывное движение пловца вперед с оптимальной затратой сил.

#### **Тема 2.6. Техника выполнения стартов**

Фазы стартов. Характеристика старта из воды, с тумбочки. Команды, подаваемые стартером.

#### **Тема 2.7. Техника выполнения поворотов**

Классификация поворотов. Фазы поворотов. Особенности выполнения поворота «маятником», «сальто».

### **Раздел 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

#### **Тема 3.1. Основные средства обучения**

Физическое упражнение как основное средство обучения.

Особенности проведения групп упражнений для освоения с водой: простейших передвижений по дну, элементарных движений конечностями, погружения с открыванием глаз, всплывания, лежания, скольжения, дыхания.

Место игр в процессе начального обучения плаванию, их содержание и особенности проведения.

Учебные прыжки в воду. Методы проведения упражнений, формы организации занятий по обучению плаванию.

### **Тема 3.2. Методика начального обучения плаванию**

Задачи, решаемые в процессе начального обучения плаванию. Группы упражнений для освоения с водой, их направленность и последовательность проведения

Организация и методика проведения занятий по начальному обучению плаванию. Требования к месту проведения занятий, необходимый инвентарь.

Составление плана-конспекта занятия по начальному обучению плаванию.

Принципы, лежащие в основе обучения плаванию. Характеристика методов обучения: неспецифических (словесный и наглядный) и специфических (целостного, раздельного и целостно-раздельного разучивания). Особенности формирования навыка плавания у детей, людей зрелого и пожилого возраста. Особенности проведения методики обучения в зависимости от контингента занимающихся.

### **Тема 3.3. Методика обучения спортивным способам плавания**

Задачи обучения технике спортивных способов плавания. Последовательность изучения спортивных способов плавания. Методика изучения конкретного способа плавания. Методическая последовательность изучения отдельного элемента техники. Причины возникновения ошибок в технике плавания. Основные приемы устранения ошибок в технике способов кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

Методика проведения имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания. Методика проведения упражнений по изучению отдельных элементов техники спортивных способов плавания: упражнения у неподвижной опоры, с подвижной опорой и в безопорном положении.

Демонстрация элементов техники спортивных способов плавания и их согласования при обучении.

Изучение и демонстрация имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Выполнение упражнений в воде, направленных на изучение техники спортивных способов плавания и исправление основных ошибок в их структуре.

Составление плана-конспекта урока по обучению технике спортивных способов плавания. Самостоятельное проведение занятия по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов на подгруппе занимающихся.

Методика обучения технике стартов и поворотов при плавании спортивными способами.

Основные ошибки в технике спортивных способов плавания и способы их устранения.

## **Раздел 4. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ**

### **Тема 4.1 Способы и виды прикладного плавания**

Определение, классификация и характеристика разделов прикладного плавания. Переправы вброд и вплавь, плавание в одежде, ныряние, спасение утопающих. Техника прикладных способов плавания. Техника ныряния в длину и глубину. Плавание в усложненных условиях.

### **Тема 4.2. Методика и приёмы спасания вплавь**

Организация спасательной службы: спасательные станции и посты. Характеристика спасательных средств и способы их применения.

Общая схема спасения терпящих бедствие на воде. Оказание помощи утопающему вплавь, провалившемуся под лед. Приемы освобождения от захватов пострадавшего. Правила и способы транспортировки пострадавшего к берегу вплавь.

### **Тема 4.3. Оказание первой помощи при утоплении**

Характеристика видов утопления. Синяя и белая асфиксия, особенности первой доврачебной помощи при утоплении. Методика выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца у лиц различного возраста.

## **Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

### **Тема 5.1. Классификация соревнований, положение о соревнованиях**

Классификация, характер и масштаб соревнований по плаванию. Основные документы, применяемые при проведении соревнований по плаванию: спортивный календарь, положение о соревнованиях, заявки, карточка участника.

### **Тема 5.2. Состав судейской коллегии**

Состав судейской коллегии на соревнованиях различного ранга. Функциональные права и обязанности судей. Схема распределения судейской коллегии при проведении соревнований. Оборудование места проведения соревнований.

5.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
дневная форма получения образования

| Номер раздела, темы | Название раздела, темы                                                                                                                                                            | Количество аудиторных часов |                      |                     |      | Материальное обеспечение занятия | Литература    | Форма контроля знаний |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|------|----------------------------------|---------------|-----------------------|
|                     |                                                                                                                                                                                   | Лекции                      | Практические занятия | Семинарские занятия | УСРС |                                  |               |                       |
| 1                   | 2                                                                                                                                                                                 | 3                           | 4                    | 5                   | 6    | 7                                | 8             | 9                     |
| 1                   | <b>Общие основы дисциплины «Плавание и методика преподавания» (10ч)</b>                                                                                                           | 4                           |                      | 2                   | 4    | слайды                           | 1[o],<br>4[o] |                       |
| 1.1.                | <b>Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях</b>                                                                                                            | 2                           |                      |                     |      |                                  |               |                       |
| 1.1.1.              | 1.Введение в предмет, его задачи, содержание предмета, формы проведения занятий, зачётные и экзаменационные требования.<br>2.Правила техники безопасности на занятиях в бассейне. | 2                           |                      |                     |      |                                  | 8[o]          |                       |
| 1.2.                | <b>Характеристика плавания как вида спорта</b>                                                                                                                                    | 2                           |                      |                     |      |                                  |               |                       |
| 1.2.1               | Программа соревнований по плаванию                                                                                                                                                | 2                           |                      |                     |      | слайды                           | 11[o]         |                       |

|             |                                                                                                                                                                                     |          |           |          |          |               |                       |                         |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|----------|---------------|-----------------------|-------------------------|
| <b>1.3.</b> | <b>Плавание в системе физического воспитания</b>                                                                                                                                    |          |           |          | <b>2</b> |               |                       |                         |
| 1.3.1.      | Организация, содержание и проведение занятий по плаванию с детьми грудного возраста, в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, вузах, в оздоровительных лагерях отдыха. |          |           |          | 2        |               | 2[o],<br>5[o]<br>3[д] | Письменное задание      |
| <b>1.4.</b> | <b>Урок по плаванию, как основная форма проведения занятий по плаванию</b>                                                                                                          |          |           | <b>2</b> | <b>2</b> |               |                       |                         |
| 1.4.1       | 1.Урок по плаванию, его структура, задачи каждой из частей.<br>2.Составление плана-конспекта урока по плаванию.<br>3.Правильная запись упражнений, проводимых на суше и в воде.     |          |           | 2        | 2        |               | 6[6]                  | Письменное задание      |
| <b>2.</b>   | <b>Техника спортивных способов плавания (42ч)</b>                                                                                                                                   | <b>2</b> | <b>32</b> |          | <b>8</b> |               |                       |                         |
| <b>2.1.</b> | <b>Общая характеристика техники спортивных способов плавания</b>                                                                                                                    | <b>2</b> |           |          | <b>2</b> | <b>слайды</b> | 1[o],<br>7[o]         |                         |
| 2.2.1.      | Влияние занятием плаванием на организм человека.                                                                                                                                    | 2        |           |          | 2        |               | 9[o]                  | Письменное задание      |
| <b>2.2.</b> | <b>Техника кроля на груди</b>                                                                                                                                                       |          | <b>6</b>  |          | <b>2</b> | Уч.<br>фильм  | 1[o],<br>4[o]         |                         |
| 2.2.1.      | Положение тела движение ногами.                                                                                                                                                     |          | 2         |          |          |               |                       | Практическое выполнение |



|             |                                   |  |          |  |   |                 |               |                            |
|-------------|-----------------------------------|--|----------|--|---|-----------------|---------------|----------------------------|
| 2.2.2.      | Техника движения руками, дыхание. |  | 2        |  |   |                 |               | Практическое<br>выполнение |
| 2.2.3.      | Общее согласование движений.      |  | 2        |  | 2 |                 |               | Практическое<br>выполнение |
| <b>2.3.</b> | <b>Техника кроля на спине</b>     |  | <b>6</b> |  |   | Учебн.<br>фильм | 1[o],<br>4[o] |                            |
| 2.3.1       | Положение тела и движения ногами. |  | 2        |  |   |                 |               | Практическое<br>выполнение |
| 2.3.2.      | Техника движения руками, дыхание. |  | 2        |  |   |                 |               | Практическое<br>выполнение |
| 2.3.3       | Общее согласование движений.      |  | 2        |  |   |                 |               | Практическое<br>выполнение |
| <b>2.4.</b> | <b>Техника способа брасс</b>      |  | <b>6</b> |  | 2 | Учебн<br>фильм  | 1[o],<br>4[o] |                            |
| 2.4.1       | Положение тела, движение ногами.  |  | 2        |  |   |                 |               | Практическое<br>выполнение |
| 2.4 2.      | Техника движения руками, дыхание. |  | 2        |  |   |                 |               | Практическое<br>выполнение |
| 2.4.3       | Общее согласование движений.      |  | 2        |  |   |                 |               | Практическое<br>выполнение |

|        |                                                                      |  |   |  |   |                 |               |                            |
|--------|----------------------------------------------------------------------|--|---|--|---|-----------------|---------------|----------------------------|
| 2.5.   | <b>Техника способа баттерфляй</b>                                    |  | 6 |  |   | Учебн.<br>фильм | 1[o],<br>4[o] |                            |
| 2.5.1. | Положение тела, движения ногами.                                     |  | 2 |  |   |                 |               | Практическое<br>выполнение |
| 2.5.2  | Техника движения руками, дыхания                                     |  | 2 |  |   |                 |               | Практическое<br>выполнение |
| 2.5.3  | Общее согласование движений.                                         |  | 2 |  |   |                 |               | Практическое<br>выполнение |
| 2.6.   | <b>Обучение техники стартов</b>                                      |  | 4 |  | 2 | Учебн.<br>фильм | 1[o],<br>4[o] |                            |
| 2.6.1. | Учебные прыжки в воду.                                               |  |   |  | 2 |                 |               | Письменное<br>задание      |
| 2.6.2. | Обучение техники старта с тумбочки Команды судьи стартера.           |  | 2 |  |   |                 | 11[o]         | Практическое<br>выполнение |
| 2.6.3. | Обучение техники выполнения стартов из воды. Команды судьи стартера. |  | 2 |  |   |                 | 11[o]         | Практическое<br>выполнение |
| 2.7.   | <b>Техника выполнения поворотов.</b>                                 |  | 4 |  |   | Учебн.<br>фильм | 11[o]         |                            |
| 2.7.1. | Обучение техники выполнения поворотов «маятником».                   |  | 2 |  |   |                 |               | Практическое<br>выполнение |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |           |          |          |  |               |                         |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|----------|----------|--|---------------|-------------------------|
| 2.7.2. | Обучение техники выполнения поворотов «сальто».                                                                                                                                                                                                                 |  | 2         |          |          |  |               | Практическое выполнение |
| 3.     | <b>Методика обучения технике спортивных способов плавания(32ч)</b>                                                                                                                                                                                              |  | <b>28</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  | 1[о],<br>2[д] |                         |
| 3.1.   | <b>Основные средства обучения</b>                                                                                                                                                                                                                               |  | <b>10</b> |          |          |  |               |                         |
| 3.1.1. | Задачи учебно-тренировочного процесса по плаванию, этапы обучения, основные принципы, методы и средства обучения. Формы обучения - фронтальная, групповая, индивидуальная, последовательность изучения способов плавания в зависимости от задач курса обучения. |  | 10        |          |          |  |               |                         |
| 3.2.   | <b>Методика начального обучения плавания</b>                                                                                                                                                                                                                    |  | <b>2</b>  |          | <b>2</b> |  | 3[о]          |                         |
| 3.2.1. | Группы упражнений для освоения с водной средой, методическая последовательность изучения упражнений, типичные ошибки при выполнении.                                                                                                                            |  | 2         |          | 2        |  |               | конспект                |
| 3.3.   | <b>Методика обучения спортивным способам плавания</b>                                                                                                                                                                                                           |  | <b>16</b> | <b>2</b> |          |  | 1[о]          |                         |
| 3.3.1. | Последовательность изучения элементов спортивных способов плавания, упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания по элементам и в координации.                                                                                                     |  | 4         | 2        |          |  |               |                         |

|        |                                                                                                                                                                                                         |   |    |  |   |        |       |                         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|---|--------|-------|-------------------------|
| 3.3.2  | Этапы обучения - разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом, закрепление и совершенствование техники плавания. Ошибки, встречающиеся при обучении спортивным способам плавания. |   | 12 |  |   |        |       |                         |
| 4.     | <b>Прикладное плавание (6ч)</b>                                                                                                                                                                         | 2 | 4  |  |   | плакат | 10[o] |                         |
| 4.1    | <b>Способы и виды прикладного плавания</b>                                                                                                                                                              |   | 2  |  |   |        |       | Практическое выполнение |
| 4.1.1. | 1.Классификация прикладного плавания.<br>2.Способы прикладного плавания<br>3.Плавание в экстремальных условиях.                                                                                         |   | 2  |  |   |        |       |                         |
| 4.2.   | <b>Методика и приемы спасания вплавь.</b>                                                                                                                                                               |   | 2  |  |   | плакат |       |                         |
| 4.2.1. | Организация спасательной службы, работа ОСВОДа, основные спасательные средства и их применение.                                                                                                         |   | 2  |  |   |        |       | опрос                   |
| 4.3.   | <b>Оказание первой помощи при утоплении</b>                                                                                                                                                             | 2 |    |  |   |        |       |                         |
| 4.3.1. | Виды утопления, обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких, наружный массаж сердца.                                                                                    | 2 |    |  |   |        |       | конспект                |
| 5.     | <b>Организация и проведение соревнований по плаванию(4ч)</b>                                                                                                                                            | 2 |    |  | 2 |        | 11[o] |                         |
| 5.1.   | <b>Классификация соревнований, положение о соревнованиях</b>                                                                                                                                            |   |    |  |   |        |       |                         |

|               |                                                                                                                                                                                      |           |           |          |           |  |       |                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|--|-------|------------------|
| 5.1.1         | Соревнования часть учебно-тренировочного процесса, программа соревнований, виды соревнований, организация работы по подготовке и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. |           |           |          | 2         |  |       | Реферат-конспект |
| 5.2.          | <b>Состав судейской коллегии</b>                                                                                                                                                     | 2         |           |          |           |  | 11[о] |                  |
| 5.2.1.        | Обязанностей судейской коллегии по участкам работы, проведение и судейство соревнований, работа с картотекой, формирование заплывов, распределение дорожек, виды протоколов.         | 2         |           |          |           |  |       | опрос            |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                                                                                                                                                                      | <b>10</b> | <b>64</b> | <b>4</b> | <b>16</b> |  |       |                  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
заочная форма получения образования

| Номер раздела, темы | Название раздела, темы                                                                                                                                                     | Количество аудиторных часов |                      | Материальное обеспечение занятия | Литература    | Форма контроля знаний |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------------------|---------------|-----------------------|
|                     |                                                                                                                                                                            | Лекции                      | Практические занятия |                                  |               |                       |
| 1                   | 2                                                                                                                                                                          | 3                           | 4                    | 5                                | 6             | 7                     |
| 1                   | <b>Общие основы дисциплины «Плавание и методика преподавания» (2ч)</b>                                                                                                     | 2                           |                      | <b>слайды</b>                    | 1[o],<br>4[o] |                       |
| <b>1.1.</b>         | <b>Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях</b>                                                                                                     | 2                           |                      |                                  |               |                       |
| 1.1.1.              | Введение в предмет, его задачи, содержание предмета, формы проведения занятий, зачётные и экзаменационные требования. Правила техники безопасности на занятиях в бассейне. | 2                           |                      |                                  | 8[o]          |                       |

|             |                                                                    |          |           |                     |               |                         |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------------------|---------------|-------------------------|
| <b>2.</b>   | <b>Техника спортивных способов плавания (12ч)</b>                  | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>Учебн. фильм</b> | 1[о],<br>4[о] |                         |
| 2.1.        | Общая характеристика техники спортивных способов плавания.         | 2        |           |                     |               |                         |
| 2.2.        | Техника кроля на груди.                                            |          | 2         |                     |               | Практическое выполнение |
| 2.3.        | Техника кроля на спине.                                            |          | 2         |                     |               | Практическое выполнение |
| 2.4.        | Техника способа брасс.                                             |          | 2         |                     |               | Практическое выполнение |
| 2.5.        | Техника способа баттерфляй.                                        |          | 2         |                     |               | Практическое выполнение |
| 2.6.        | Обучение техники стартов.                                          |          | 1         |                     |               | Практическое выполнение |
| 2.7.        | Техника выполнения поворотов.<br>Классификация поворотов.          |          | 1         |                     |               | Практическое выполнение |
| <b>3.</b>   | <b>Методика обучения технике спортивных способов плавания(10ч)</b> | <b>2</b> | <b>8</b>  |                     | 1[о],<br>2[д] |                         |
| <b>3.1.</b> | <b>Основные средства обучения</b>                                  | <b>2</b> |           |                     |               |                         |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |           |  |      |  |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|--|------|--|
| 3.1.1.        | Задачи учебно-тренировочного процесса по плаванию, этапы обучения, основные принципы, методы и средства обучения. Формы обучения - фронтальная, групповая, индивидуальная, последовательность изучения способов плавания в зависимости от задач курса обучения. | 2        |           |  |      |  |
| <b>3.2.</b>   | <b>Методика начального обучения плавания</b>                                                                                                                                                                                                                    |          | <b>2</b>  |  | 3[o] |  |
| 3.2.1.        | Группы упражнений для освоения с водной средой, методическая последовательность изучения упражнений, типичные ошибки при выполнении.                                                                                                                            |          | 2         |  |      |  |
| <b>3.3.</b>   | <b>Методика обучения спортивным способам плавания</b>                                                                                                                                                                                                           |          | <b>6</b>  |  | 1[o] |  |
| 3.3.1.        | Последовательность изучения элементов спортивных способов плавания, упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания по элементам и в координации.                                                                                                     |          | 2         |  |      |  |
| 3.3.2         | Этапы обучения - разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом, закрепление и совершенствование техники плавания. Ошибки, встречающиеся при обучении спортивным способам плавания.                                                         |          | 4         |  |      |  |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>6</b> | <b>18</b> |  |      |  |



## **5.4. ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **5.4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Основная:**

16. 1.Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / Н.Ж. Булгакова. - М.: ФОН, 1996. - 430 с.
17. 2.Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь - Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ; Астрель, 2002. - 160 с.
18. 3.Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. - М: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2004. - 367 с.
19. Зернов, В.И. Плавание: учеб. пособие / В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. -Минск: ПРОМПЕЧАТЬ, 1998. - 88 с.
20. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208 с.
21. Плавание: учебник / В.Н. Платонов [и др.], под общ. ред. Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 295 с.
22. Техника спортивного плавания: правила соревнований / В.И. Зернов [и др.]; - Минск: ВЕДЫ, 2003. - 176 с.
23. Гончар И.Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию. Мн.: «Хата», 1994.
24. Зернов, В.И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания: лабораторные работы / В.И. Зернов. - 3-е изд. - Минск: ВЕДЫ, 2007.-90 с.

#### **Дополнительная:**

25. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2003. - 320с.
26. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
27. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт., Ростов н/Д: (Серия Панацея) Феникс, 2001. - 320 с.
28. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания. Мн.: «Хата», 1994.
29. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Я. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.
30. Прилуцкий П.М., Галузо З.Н. Игры при обучении детей плаванию. (Методические рекомендации), Мн. 1990.

## 5.4.2. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### Темы и практических занятий

| №  | Темы                                               | Вопросы                                                                                                                                                                   | Форма задания                     | Форма контроля                       |
|----|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. | Плавание в системе физического воспитания (4 часа) | 1.Занятия плаванием с детьми грудного возраста.<br>2.Плавание в детском саду.<br>3.Плавание в школе.<br>4.Плавание в вузе.<br>5.Плавание в летнем оздоровительном лагере. | Реферат-конспект                  | Опрос                                |
| 2. | Начальное обучение плаванию (2 часа)               | Группы упражнений по освоению с водной средой:<br>6. Погружение.<br>7. Лежание.<br>8. Всплывание.<br>9. Дыхание.<br>10.Перемещение.                                       | Письменное составление комплексов | Практическое выполнение на отделении |
| 3. | Изучение способа плавания кроль на груди (2 часа)  | 16.Положение тела.<br>17.Движения ног.<br>18.Движения рук.<br>19.Дыхание.<br>20.Согласование движений.                                                                    | Составление плана-конспекта урока | Практическое выполнение на отделении |
| 4. | Изучение способа плавания брасс (2 часа)           | 1. Положение тела.<br>2. Движения ног.<br>3. Движения рук.<br>4. Дыхание.<br>5. Согласование движений.                                                                    | Составление плана-конспекта урока | Практическое выполнение на отделении |
| 5. | Изучение прыжков в воду (2 часа)                   | Изучение:<br>6. Соскоков,<br>7. Спадов,<br>8. Простых прыжков с бортика,<br>9. Прыжки с тумбочки.                                                                         | Составление плана-конспекта урока | Практическое выполнение на отделении |

|    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                    |       |
|----|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|
|    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                    |       |
| 6. | Положение о соревнованиях по плаванию (2 часа)          | 1.Цели и задачи соревнований.<br>2.Руководство, участники.<br>3.Программа соревнований.<br>4.Условия проведения.<br>5.Награждение победителей.<br>6.Условия приема участников.<br>7.Сроки предоставления заявок. | Письменное задание | Опрос |
| 7. | Влияние занятий плаванием на организм человека (2 часа) | Перечислить системы организма, на которые влияют занятия плаванием (объяснить, какое воздействие оказывают)                                                                                                      | Письменное задание | Опрос |

### **5.4.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по дисциплине «Плавание и методика преподавания» используются следующие средства диагностики:

11. Тесты по отдельным разделам и дисциплине;
12. Устный опрос во время занятий;
13. Составление рефератов по отдельным разделам дисциплины;
14. Выступления студентов на семинарах;
15. Устный экзамен (теоретическая часть);

#### **Требования к студенту при прохождении аттестации**

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачёта и экзамена является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- овладение умениями и навыками проведения учебного процесса;

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные и экзаменационные требования дифференцируются следующим образом:

- практический раздел проводится в виде сдачи зачёта по темам учебной программы с выставлением оценки;

- теоретический раздел проводится в виде сдачи экзамена по темам учебной программы с выставлением оценки;

- практический раздел проводится в виде тестирования технической подготовленности и оценки уровня умений и навыков проведения учебного процесса.

Зачётные и экзаменационные требования, контрольные нормативы и учебные практики разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

## 5.5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №<br>п/п  | Наименование раздела, темы                                                       | Всего<br>ауд.<br>час. | Лек-<br>ции | Практи-<br>ческие | Семи-<br>нары | УСРС     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------|---------------|----------|
| <b>1.</b> | <b>РАЗДЕЛ 1. Общие основы дисциплины</b>                                         | <b>10</b>             | <b>4</b>    |                   | <b>2</b>      | <b>4</b> |
| 1.1.      | <b>Тема 1.1.</b> Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях | 2                     | 2           |                   |               |          |
| 1.2.      | <b>Тема 1.2.</b> Характеристика плавания как вида спорта.                        | 2                     | 2           |                   |               |          |
| 1.3.      | <b>Тема 1.3.</b> Плавание в системе физического воспитания.                      | 2                     |             |                   |               | 2        |
| 1.4.      | <b>Тема 1.4.</b> Урок как основная форма проведения занятий по плаванию.         | 4                     |             |                   | 2             | 2        |
| <b>2.</b> | <b>РАЗДЕЛ 2. Техника спортивных способов плавания.</b>                           | <b>42</b>             | <b>2</b>    | <b>32</b>         |               | <b>8</b> |
| 2.1.      | <b>Тема 2.1.</b> Общая характеристика техники спортивных способов плавания.      | 4                     | 2           |                   |               | 2        |
| 2.2.      | <b>Тема 2.2.</b> Техника кроля на груди.                                         | 8                     |             | 6                 |               | 2        |
| 2.3.      | <b>Тема 2.3.</b> Техника кроля на спине.                                         | 6                     |             | 6                 |               |          |
| 2.4.      | <b>Тема 2.4.</b> Техника способа брасс.                                          | 8                     |             | 6                 |               | 2        |
| 2.5.      | <b>Тема 2.5.</b> Техника способа баттерфляй                                      | 6                     |             | 6                 |               |          |
| 2.6.      | <b>Тема 2.6.</b> Техника выполнения стартов.                                     | 6                     |             | 4                 |               | 2        |

|                     |                                                                          |           |           |           |          |           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| 2.7.                | <b>Тема 2.7.</b> Техника выполнения поворотов.                           | 4         |           | 4         |          |           |
| <b>3.</b>           | <b>РАЗДЕЛ 3. Методика обучения технике спортивных способов плавания.</b> | <b>32</b> |           | <b>28</b> | <b>2</b> | <b>2</b>  |
| 3.1.                | <b>Тема 3.1.</b> Основные средства обучения.                             | 10        |           | 10        |          |           |
| 3.2                 | <b>Тема 3.2.</b> Методика начального обучения плаванию.                  | 4         |           | 2         |          | 2         |
| 3.3.                | <b>Тема 3.3.</b> Методика обучения спортивным способам плавания          | 18        |           | 16        | 2        |           |
| <b>4.</b>           | <b>РАЗДЕЛ 4. Прикладное плавание.</b>                                    | <b>6</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  |          |           |
| 4.1                 | <b>Тема 4.1.</b> Способы и виды прикладного плавания.                    | 2         |           | 2         |          |           |
| 4.2.                | <b>Тема 4.2.</b> Методика и приемы спасания вплавь.                      | 2         |           | 2         |          |           |
| 4.3.                | <b>Тема 4.3.</b> Оказание первой помощи при утоплении.                   | 2         | 2         |           |          |           |
| <b>5.</b>           | <b>РАЗДЕЛ 5. Организация и проведение соревнований по плаванию.</b>      | <b>4</b>  | <b>2</b>  |           |          | <b>2</b>  |
| 5.1.                | <b>Тема 5.1.</b> Классификация соревнований, положение о соревнованиях.  | 2         |           |           |          | 2         |
| 5.2.                | <b>Тема 5.2.</b> Состав судейской коллегии.                              | 2         | 2         |           |          |           |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                          | <b>94</b> | <b>10</b> | <b>64</b> | <b>4</b> | <b>16</b> |

## **5.6. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **1 семестр.**

14. Оценка плавательной подготовленности.
15. Освоение с водной средой.
16. Изучение движений ног кролем на груди.
17. Изучение движений рук кролем на груди.
18. Изучение движений ног кролем на спине.
19. Изучение движений рук кролем на спине.
20. Изучение дыхания в кроле на груди.
21. Изучение дыхания в кроле на спине.
22. Согласование движений кролем на спине.
23. Согласование движений кролем на груди.
24. Совершенствование техники плавания кроль на груди.
25. Совершенствование техники плавания кроль на спине.
26. Изучение соскоков и простых прыжков в воду.

### **2 семестр**

19. Изучение движений ног способом брасс.
20. Изучение движений рук способом брасс.
21. Изучение дыхания способом брасс.
22. Согласование движений способом брасс.
23. Изучение движений ног способом баттерфляй.
24. Изучение движений рук способом баттерфляй.
25. Изучение дыхания способом баттерфляй.
26. Согласование движений способом баттерфляй
27. Изучение поворота «маятник».
28. Изучение поворота «сальто».
29. Изучение старта с тумбочки.
30. Изучение старта из воды.
31. Способы прикладного плавания: сажёнки; брасс на спине.
32. Прикладное плавание: транспортировка и буксировка.
33. Прикладное плавание: ныряние в длину, глубину.
34. Совершенствование плавания способом кроль на груди.
35. Совершенствование плавания способом кроль на спине.
36. Совершенствование плавания способом брасс.
19. Приём контрольных нормативов.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ И ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Рекомендуемая литература**

#### **Основная:**

31. 1.Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / Н.Ж. Булгакова. - М.: ФОН, 1996. - 430 с.
32. 2.Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь - Плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ; Астрель, 2002. - 160 с.
33. 3.Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. - М: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2004. - 367 с.
34. Зернов, В.И. Плавание: учеб. пособие / В.И. Зернов, В.Г. Ярошевич. -Минск: ПРОМПЕЧАТЬ, 1998. - 88 с.
35. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208 с.
36. Плавание: учебник / В.Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 295 с.
37. Техника спортивного плавания: правила соревнований / В.И. Зернов [и др.]; - Минск: ВЕДЫ, 2003. - 176 с.
38. Гончар И.Л. Профессиональная физическая подготовка учителя физической культуры по плаванию. Мн.: «Хата», 1994.
39. Зернов, В.И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания: лабораторные работы / В.И. Зернов. - 3-е изд. - Минск: ВЕДЫ, 2007.-90 с.
40. Макаренко Л.П. Основы техники спортивного плавания/Глава в кн.: Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры. — М.:ФОН, 1996.
41. Булгакова Н.Ж. Плавание. — М.: ФиС, 1999. — (Азбука спорта).
42. Плавание: Учебник для педагогических факультетов ИФК/ Подред. проф. И.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 1984.
43. Булгакова Н.Ж. Теоретические и методические основы обученияплаванию: Лекции для студентов ЩОЛИФКа. — М.: ЩОЛИФК, 1989.
44. Горлов О., Борисов Е. Плавание: Организация и судейство соревнований. - С-П., 1996.
45. Макаренко Л. П. Брасс: Наглядное пособие по предмету «Плавание и методика преподавания». — М..РИО РГАФК, 2000.



46. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. — М.: ФиС, 1989
47. . Овчаров В.С. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие. – Минск: Сэр-Вит, 2008.

#### **Дополнительная:**

48. Водные виды спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2003. - 320с.
49. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
50. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт., Ростов н/Д: (Серия Панацея) Феникс, 2001. - 320 с.
51. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания. Мн.: «Хата», 1994г.
52. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Я. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991.
53. Прилуцкий П.М., Галузо З.Н. Игры при обучении детей плаванию. (Методические рекомендации), Мн. 1990.
54. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. — М.: ФиС, 2000.
55. Булгакова Н.Ж. Плавание в оздоровительном лагере. — 3-е изд., перераб.-М.:ФиС, 1989.
56. Кислое А.А. Нептун собирает друзей. — М.: ФиС, 1983
57. Плавание и легководолазная подготовка. /Под общ, ред. А. М. Тихонова. — Л.: Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1983.
58. 2. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. — М.: Высшая школа, 1990.
59. Чеботарева И.В. Организация и судейство соревнований по плаванию: Методические разработки для студентов и слушателей ФУСЩОЛИФКа. - М.: ЩОЛИФК, 1985.
60. 3. Человек и вода: Справочник Сост. И.Я. Модекин. - Мн.: Полымя, 1984.

## 6.2. Глоссарий

1. **УГОЛ АТАКИ ТУЛОВИЩА.** Угол, образованный двумя составляющими: продольной осью тела пловца и линией, параллельной поверхности воды,-направлением движения пловца.
2. **УГОЛ АТАКИ КИСТИ.** Угол, образованный линией, характеризующей направление встречного потока воды и продольной осью кисти.
3. **ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ (ЦТ).** Точка приложения равнодействующих сил тяжести тела пловца.
4. **ЦЕНТР ДАВЛЕНИЯ (ЦД).** Точка приложения равнодействующей сил тяжести пловца.
5. **ТРАЕКТОРИЯ.** Линия, которую описывает условная точка тела при своем движении.
6. **УГОЛ АТАКИ ПЛОСКОСТИ.** Угол между плоскостью и траекторией её движения.
7. **ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ.** Силы, способствующие продвижению пловца в заданном направлении.
8. **СИЛЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ.** Силы, препятствующие продвижению пловца в заданном направлении.
9. **СИЛЫ ТЯГИ.** Силы, создающие тяговые усилия за счет активных мышечных сокращений.
- 10.**ЦИКЛ.** Система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают.
- 11.**РИТМ.** Количество движений в единицу времени.
- 12.**ШАГ,** Расстояние, которое пловец проплывает за один цикл.
- 13.**ПАТТЕР ДЫХАНИЯ.** Соотношение объемно-временных параметров дыхательного цикла.
- 14.**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** - составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.
- 15.**СПОРТ** - социально-культурная деятельность, осуществляемая в форме соревнований и подготовки к участию в соревнованиях; физическое воспитание - часть образовательного процесса, направленного на развитие физических способностей и приобретение знаний в сфере физической культуры и спорта, формирование двигательных навыков.

**16. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** - деятельность, направленная на развитие физических способностей и двигательных навыков с учетом вида деятельности подготовляемого.

**17. ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ** Беларуси - составная часть международного олимпийского движения, целью которого являются пропаганда идей олимпизма, развитие спорта и укрепление международного сотрудничества.

**18. ПАРАОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ** Беларуси - составная часть международного паралимпийского движения, целью которого является укрепление международного спортивного сотрудничества спортсменов-инвалидов.

**19. СПОРТСМЕН** - физическое лицо, систематически занимающееся избранным видом (видами) спорта, принимающее участие в спортивных соревнованиях;

**20. КОЛЛЕКТИВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** - добровольное объединение граждан без образования юридического лица, создаваемое в организациях для подготовки к спортивным соревнованиям и участия в них

**21. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ**  
физкультурно-спортивные сооружения - объекты, предназначенные для проведения занятий физической культурой и спортом.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ