

75.414.5  
Ж 86

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Е. С. Жукова О. Б. Галеева**

**КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  
И ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ**

**Омск 2021**

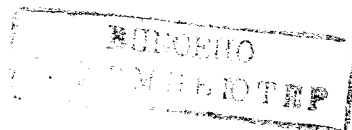
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. С. Жукова, О. Б. Галева

**КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ**

Практикум



Омск 2021

УДК 797.212

ББК 75.15

Ж86

*Рецензенты:*

*канд. пед. наук, доцент М. Д. Бакшеев;*

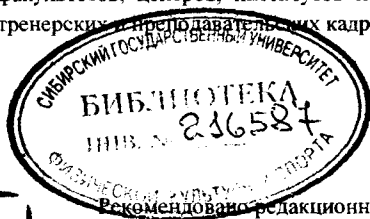
*канд. пед. наук, доцент Е. В. Герман.*

**Ж86 Жукова, Е. С. Контроль физической и технической подготовленности пловцов : практикум / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2021. – 104 с. ISBN 978-5-91930-170-7.**

В практикуме представлены материалы, направленные на закрепление теоретических знаний и способствующие практическому освоению методики контроля и оценки различных видов подготовленности пловцов. Подробно описана методика оценки физической подготовленности пловцов (гибкости, выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей). Представлены материалы для контроля и оценки технической подготовленности пловцов. Содержатся сведения для выполнения практических работ, формулы, справочные материалы.

Пособие подготовлено в соответствии с государственным образовательным стандартом для обучающихся по направлениям 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 «Спорт». Пособие дополняет материалы дисциплин «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)», «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (плавание)».

Пособие рассчитано на студентов, тренеров, преподавателей, слушателей факультетов, центров, институтов повышения квалификации и переподготовки тренеровских и преподавательских кадров в области физической культуры и спорта.



УДК 797.212

ББК 75.15

**Н. Ф.**

ISBN 978-5-91930-170-7

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2021

© Жукова Е. С., Галеева О. Б., 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
<b>Глава 1. Методика контроля и оценки физической подготовленности пловцов .....</b>	<b>6</b>
1.1. Методика контроля и оценки силовых способностей пловцов .....	6
1.1.1. Измерение максимальной силы .....	6
1.1.2. Измерение силовой выносливости .....	8
1.1.3. Измерение взрывной силы .....	9
1.1.4. Определение уровня общей силовой подготовленности .....	10
1.1.5. Оценка реализации силовых качеств .....	10
1.1.6. Комплексная оценка силовых способностей пловцов .....	12
1.2. Методика контроля и оценки гибкости пловца .....	14
1.3. Методика контроля и оценки скоростных способностей пловцов .....	22
1.3.1. Контроль элементарных форм быстроты .....	22
1.3.2. Контроль комплексных форм проявления скоростных возможностей пловцов .....	24
1.3.3. Оценка скоростных способностей пловцов .....	26
1.4. Контроль и оценка выносливости пловцов .....	30
1.4.1. Целостная оценка специальной выносливости пловца .....	31
1.4.2. Оценка анаэробной производительности .....	32
1.4.3. Оценка аэробной производительности .....	33
1.5. Методика контроля и оценки координационных способностей пловцов .....	36
<b>Глава 2. Методика контроля и оценки технической подготовленности пловцов .....</b>	<b>42</b>
2.1. Оценка техники плавания .....	42

2.1.1. Оценка техники плавания способом кроль на груди ...	42
2.1.2. Оценка техники плавания способом кроль на спине ...	47
2.1.3. Оценка техники плавания способом брасс .....	52
2.1.4. Оценка техники плавания способом баттерфляй .....	58
2.2. Оценка техники выполнения старта с гумбочки и из воды .....	63
2.3. Оценка техники выполнения поворота .....	71
2.4. Определение плавучести, обтекаемости и удельного веса пловца в процессе обучения плаванию .....	74
2.5. Методика оценки технической подготовленности пловцов с использованием инструментальных и расчетных методов .....	78
2.5.1. Методика оценки техники плавания с использованием инструментальных и расчетных методов .....	78
2.5.2. Методика оценки техники поворота с использованием инструментальных и расчетных методов .....	85
2.5.3. Методика оценки техники старта с использованием инструментальных и расчетных методов .....	88
Библиографический список .....	92
Приложения .....	94