




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:  
ПЛАВАНИЕ**

Омск 2016

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПЛАВАНИЯ

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ПЛАВАНИЕ

Учебное пособие



Омск 2016

Рецензенты:

доктор пед. наук, профессор, В. А. Аикин;  
канд. пед. наук, доцент, А. И. Иванов.

Казызаева, А. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2016. – 120 с.

В учебном пособии раскрываются основные требования безопасности, особенности техники и методики обучения спортивным и прикладным способам плавания, стартам и поворотам, а также организации и проведения соревнований. Представлена фазовая структура и схема обучения для каждого способа плавания. Авторы приводят большой учебно-методический материал на основании фундаментальных исследований и обобщения научно-методических работ отечественных и зарубежных авторов. К каждому разделу прилагаются вопросы для самоконтроля.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание».

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета СибГУФК



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ	6
Вопросы для самоконтроля	10
2. НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ	11
2.1. Дидактические принципы при обучении плаванию	12
2.2. Структура урока по плаванию	16
2.3. Методы обучения плаванию.	22
2.4. Средства обучения плаванию	25
Вопросы для самоконтроля	33
3. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ СТАРТОВ, ПОВОРОТОВ	35
3.1. Общие требования к рациональной технике плавания	35
3.2. Кроль на груди	41
3.3. Кроль на спине	44
3.4. Брасс	47
3.5. Баттерфляй	50
3.6. Старт из воды	55
3.7. Старт с тумбочки	59
3.8. Повороты в плавании.	65
Вопросы для самоконтроля	70
4. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ	72
4.1. Техника прикладных способов плавания	72
4.2. Техника погружений, ныряния в длину и глубину	76
4.3. Спасение тонущих	79
Вопросы для самоконтроля	90
5. ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	91
5.1. Подготовка к соревнованиям по плаванию	93
5.2. Основная документация соревнований по плаванию	95
5.3. Судейская коллегия соревнований по плаванию	100
Вопросы для самоконтроля	102
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	104
ПРИЛОЖЕНИЯ	105