

45.717.5

П 37

Б А К А Л А В Р И А Т

# ПЛАВАНИЕ

У Ч Е Б Н И К



Электронно-  
Библиотечная  
Система

[znanium.com](http://znanium.com)

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ – БАКАЛАВРИАТ

серия основана в 1996 г.



Российский государственный университет  
физической культуры, спорта, молодежи и туризма

# ПЛАВАНИЕ

УЧЕБНИК

ВВЕДЕНО  
В КОМПЬЮТЕР

Под общей редакцией профессора *Н.Ж. Булгаковой*

Рекомендован  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Российский государственный университет  
физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»  
для студентов, обучающихся по дисциплине «Плавание»  
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»,  
профиль подготовки «Спортивная подготовка»



Электронно-  
Библиотечная  
Система  
[znanium.com](http://znanium.com)

Москва  
ИНФРА-М  
2017

УДК 797.2(075.8)

ББК 75.717.5

ПЗ7

ФЗ  
№ 436-ФЗ

Издание не подлежит маркировке  
в соответствии с п. 1 ч. 4 ст. 11

Рецензент:

*Неверкович Сергей Дмитриевич*, д-р пед. наук, профессор, действительный член Российской академии образования

ПЗ7 **Плавание** : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/19706](http://www.dx.doi.org/10.12737/19706).

ISBN 978-5-16-011850-5 (print)

ISBN 978-5-16-104313-4 (online)

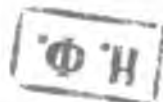
Учебник подготовлен авторским коллективом кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. При подготовке издания использован обширный научный и методический опыт работы кафедр плавания институтов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических образовательных организаций высшего образования, отраженный в учебниках, учебных пособиях и статьях, а также практический опыт передовых тренеров — преподавателей по плаванию.

Соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования последнего поколения.

Рекомендован Экспертно-методическим советом Института спорта и физического воспитания Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Для студентов, обучающихся по дисциплине «Плавание» по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки — «Спортивная подготовка».

УДК 797.2(075.8)

ББК 75.717.5



ISBN 978-5-16-011850-5 (print)

ISBN 978-5-16-104313-4 (online)

© Коллектив авторов, 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Сведения об авторах .....	3
Введение .....	4
<b>Глава 1. Плавание как вид физических упражнений и спорта .....</b>	<b>7</b>
1.1. Оздоровительное значение плавания .....	7
1.2. Прикладное значение плавания .....	10
1.3. Спортивное значение плавания .....	12
<b>Глава 2. Техника спортивных способов плавания .....</b>	<b>15</b>
2.1. Физические основы плавания .....	15
2.2. Сопротивление движению в воде .....	16
2.3. Общие требования к технике плавания .....	18
2.4. Кроль на груди .....	19
2.5. Кроль на спине .....	22
2.6. Брасс .....	24
2.7. Баттерфляй .....	27
2.8. Старты .....	29
2.9. Повороты .....	31
<i>Контрольные вопросы и задания .....</i>	<i>35</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>36</i>
<b>Глава 3. Техника прикладного плавания .....</b>	<b>37</b>
3.1. Способ плавания на боку .....	38
3.2. Способ плавания брассом на спине .....	41
3.3. Плавание в комплекте № 1 (ласты, маска, трубка) .....	43
3.4. Способы ныряния .....	45
3.5. Приемы освобождения от захватов .....	53
3.6. Приемы транспортировки .....	55
3.7. Приемы доврачебной помощи .....	58
<i>Контрольные вопросы и задания .....</i>	<i>63</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>63</i>
<b>Глава 4. Спасание тонущих .....</b>	<b>64</b>
4.1. Зоны риска и статистика утоплений .....	64
4.2. Правила купания и плавания в естественных водоемах .....	65
4.3. Преодоление водных преград .....	74
4.4. Оказание помощи с суши .....	76
4.5. Оказание помощи на воде при различных условиях и состояниях пострадавших .....	79
4.6. Приемы доврачебной помощи в разных условиях и состояниях пострадавших .....	85
4.7. Подготовка инструкторов — спасателей на воде .....	90
<i>Контрольные вопросы и задания .....</i>	<i>95</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>95</i>

<b>Глава 5. Организация занятий и правила безопасности .....</b>	<b>96</b>
5.1. Оборудование и инвентарь.....	96
5.2. Техника безопасности .....	100
5.3. Урок по плаванию.....	104
5.4. Подготовка волонтеров по плаванию .....	106
<i>Контрольные вопросы и задания .....</i>	<i>115</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>115</i>
<b>Глава 6. Задачи, программа и методы обучения .....</b>	<b>116</b>
6.1. Задачи и этапы обучения .....	116
6.2. Содержание программы обучения .....	117
6.3. Методы обучения плаванию .....	119
<i>Контрольные вопросы и задания .....</i>	<i>128</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>128</i>
<b>Глава 7. Основной учебный материал.....</b>	<b>129</b>
7.1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения .....	129
7.2. Упражнения для освоения с водой.....	131
7.3. Учебные прыжки в воду .....	139
7.4. Игры и развлечения на воде.....	141
7.5. Упражнения по обучению технике спортивного и прикладного плавания.....	168
<i>Контрольные вопросы и задания .....</i>	<i>192</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>193</i>
<b>Глава 8. Примерные программы обучения плаванию (поурочный материал) .....</b>	<b>194</b>
8.1. Кроль на груди и на спине .....	194
8.2. Брасс на груди и на спине .....	216
8.3. Плавание на боку и ныряние в длину.....	237
<i>Контрольные вопросы и задания .....</i>	<i>257</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>258</i>
<b>Глава 9. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО, проведение соревнований и праздников на воде.....</b>	<b>259</b>
9.1. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и массовым соревнованиям по плаванию.....	259
9.2. Проведение массовых соревнований и прием нормативов комплекса ГТО по плаванию.....	276
9.3. Проведение праздников на воде.....	283
<i>Контрольные вопросы и задания .....</i>	<i>286</i>
<i>Рекомендуемая литература .....</i>	<i>287</i>