

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Зернов В.И.

П Р А К Т И К У М
для изучения техники движений
в спортивных способах плавания

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

КАФЕДРА ПЛАВАНИЯ

Зернов В.И.

П Р А К Т И К У М
для изучения техники движений
в спортивных способах плавания

3-е издание

г. Минск, 2007 г.

Рецензенты:

Сотский Н.Б., канд.пед.наук, доцент
Марищук Л.В., доктор психологических наук, профессор
Коломийцев Ю.А., доктор психологических наук, профессор

Содержание

Введение	3
1. Терминология. Правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах	4
2. Программные требования и задания по дисциплине «Плавание» для студентов общих курсов.....	7
3. Вопросы, выносимые на зачет и экзамен по дисциплине «Плавание»	10
4. Самостоятельные работы по дисциплине плавание	13
5. Лабораторные работы. Тесты. Кинограммы	39
6. Литература	48

Зернов, В. И.

3 58 Практикум для изучения техники движений в спортивных способах плавания / В. И. Зернов; – 3-е изд
Мн.: ЗАО «Веды», 2007. – 48 с.

Данный практикум составлен в соответствии с действующей программой по предмету «Плавание» и является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса, обеспечивающего изучение движений в водной среде, предназначен для студентов ВУЗов, слушателей ИППК и учащихся училищ и РУОРов. В нем представлен алгоритм выполнения самостоятельных, лабораторных работ, который предполагает педагогические наблюдения, измерения, вычисления различных параметров техники плавания, умение анализировать, а также тесты (контрольные вопросы). Практикум способствует систематизации знаний, создает условия для творческого и самостоятельного подхода при изучении предмета.

УДК 797.21 (075)
ББК 75.717.5я7

копирование пособия без разрешения
автора запрещено

© Зернов В.И., 2007

Введение

Для успешного овладения материалом программы в первую очередь необходимо ознакомиться с представленными в литературе теоретическими сведениями по соответствующей теме, обращая внимание на рисунки, таблицы и схемы, ответить на тесты по данной теме. Необходимо освоить технику педагогического наблюдения за движениями в водной среде, приобрести навыки и получить с их помощью результаты. Только после этого можно приступить к выполнению поставленных задач на занятиях и в процессе самостоятельной работы.

При выполнении самостоятельных и лабораторных работ Вы должны использовать самостоятельно полученные на занятиях практические данные и необходимые теоретические сведения.

При работе с практикумом внимательно ознакомьтесь с вопросами и заданиями. При заполнении таблиц и схем аккуратно (вначале карандашом) сделайте необходимые записи, и только убедившись в правильности ответов, впишите их ручкой.

Темы имеют программированный контроль в виде тестов. Ваша задача найти правильный ответ с помощью полученных Вами данных.

1. Терминология. Правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах

Терминология.

Терминология – система специальных наименований для краткого обозначения определенных понятий или профессиональные выражения, применяемые в определенной сфере деятельности. Различают научную и бытовую терминологию. Применение научной терминологии повышает качество обучения и тренировки, облегчает общение между специалистами. Под **техникой физических упражнений** принято понимать наиболее эффективные способы выполнения этих упражнений, в которых задача упражнения решается наиболее целесообразно. **Плавательное занятие (сеанс)** – любое пребывание человека в воде, регламентированное временем и контролем со стороны инструктора, тренера, педагога или другого лица. **Плавание** – нахождение человека в водной среде без опоры о дно. **Купание** – погружение в воду (для мытья, лечения и т.п.), нахождение в водной среде без плавательных упражнений. **Плавательное движение** – движение за счет собственных мышечных усилий, выполняемое в водной среде. **Умение плавать** – умение преодолеть расстояние 25 м при глубине более 2 м на поверхности или в толще воды, используя только собственные мышечные усилия, не используя каких либо подручных средств. **Плавательные упражнения** – разнообразные способы плавания или их элементы. **Способ плавания** – плавательные движения только с опорой о воду (без вспомогательных средств) с целью перемещения человека в водной среде. **Спортивный способ плавания** – плавательные движения в водной среде, регламентируемые правилами соревнований по плаванию. **Стиль плавания** – способ плавания, имеющий индивидуальные особенности, не изменяющие общей, характерной для данного способа, структуры движений. **Облегченный способ плавания** – плавательные движения, позволяющие человеку удерживаться на поверхности воды для обеспечения непрерывного дыхания (без выдоха в воду). **Прикладной способ плавания** – плавательные упражнения, обеспечивающие выполнение задач прикладного плавания. **Спортивное плавание** – преодоление дистанции спортивным способом плавания, регламентированное правилами соревнований по плаванию. **Оздоровительное плавание** – нахождение человека в водной среде с целью улучшения функционального состояния организма. Под **техникой плавания** следует понимать совокупность различных по структурным отношениям движений, выполняемых человеком в условиях водной среды для достижения определенной цели. **Техника спортивного плавания** – это рациональная система движений, позволяющая пловцу наилучшим образом реализовывать свои двигательные возможности в высокий результат на соревнованиях. Движения в способах плавания являются циклическими. Полный **цикл движений состоит** из рабочих и подготовительных движений (периодов). **Фаза** – часть движения (периода). В момент смены фаз условно выделяют **границные позы** пловца – мгновенные положения звеньев тела. Спортивная техника имеет определенную структуру движений – это закономерная связь составных частей движения, как единого це-

лого. Различают кинематическую, динамическую, ритмическую, информационную структуру движений, характеризующих движения пловца.

Правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах

Места, отводимые под пляжи и для массового отдыха у воды, должны отвечать следующим требованиям: должны быть выше по течению на 1,5 км или ближе 2 км вниз по течению от возможного источника загрязнения воды или ближайшего населенного пункта и не менее 1000 м от портовых сооружений, пирсов, причалов и т.д.; дно акватории пляжа должно быть ровным, плотным, с пологим спуском, лишено уступов до глубины 1,75 м при ширине полосы от берега не менее 15 м, свободно от тины, водных растений, очищено от коряг, камней, лома и других предметов, максимальная глубина у берега должна быть не более 50 см; на акватории пляжа не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой, водоворотов и воронок, скорость течения не должна превышать 10 м/мин, при большей скорости должны быть устроены приспособления для ее замедления.

Вода в бассейнах должна соответствовать требованиям, предъявляемым к питьевой воде.

При обучении плаванию следует соблюдать следующие требования:

1. Сдать на ближайшую санитарно-эпидемиологическую станцию воду из водоема для анализа и получения разрешения на проведение занятий в этом водоеме. 2. Устанавливаются электроприборы в помещениях бассейна только с разрешения администрации бассейна при соблюдении соответствующих требований по технике безопасности. 3. Все служащие бассейна, принятые на работу, проходят инструктаж по правилам внутреннего распорядка бассейна и правилам проведения занятий. 4. Администрации спортивных сооружений (бассейнов) запрещается оформлять на работу по водным видам спорта тренеров, преподавателей и инструкторов, не имеющих специального образования по этим видам спорта. 5. Для проведения занятий по водным видам спорта допускаются лица, имеющие дипломы о высшем, специальном среднем физкультурном образовании по водным видам спорта или прошедшие курсы по обучению плаванию и оказанию помощи пострадавшим на воде и имеющие удостоверение инструктора-общественника. Срок действия удостоверения два года. 6. Вся учебно-спортивная и оздоровительная работа в плавательных бассейнах должна проводиться на основе расписания занятий, утвержденного директором бассейна. В расписании занятий указываются фамилии тренеров (инструкторов), проводящих занятия. 8. К занятиям в бассейне допускаются лица, прошедшие медицинское освидетельствование и представившие справку медицинского учреждения, разрешающую данному лицу заниматься плаванием. 9. К занятиям по плаванию на глубокой воде (глубже 1,5 м) допускаются лица, способные проплыть не менее 25 метров любым способом плавания. Лица, не умеющие плавать, должны пройти курс начального обучения и выполнить установленный норматив. 10. Для устранения

встречных потоков в гардеробе, комнатах для переодевания (раздевалках) и душевых, пришедшие на очередное занятие, должны принять душ (не более 5 минут) и за 5 минут до начала занятий пройти визуальный осмотр у врача или медицинской сестры. После окончания занятий занимающиеся пользуются душем (до 5 минут) и должны покинуть раздевалку через 15 минут. 11. В случае отсутствия тренера (инструктора) вход отдельных занимающихся или групп в плавательный бассейн (ванну бассейна) и тренировочный зал запрещен. 12. Обучение плаванию всего контингента занимающихся разрешается проводить на мелкой части ванны плавательного бассейна или в специально оборудованных для этого ваннах. Когда занятия проводятся на мелкой части ванны, ее необходимо отделить от глубокой части разделительным шнуром с поплавками (плавательной дорожкой). 13. Прыжки со стартовых тумб и бортика ванны возможны только с разрешения дежурного инструктора и проводящего занятие, чтобы избежать ситуаций, мешающих заниматься другим занимающимся. 14. Занятие в воде разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью вышла из воды; смена групп в бассейне производится в присутствии проводящих занятие.

Каждое занятие организуется в бассейне следующим образом: при отсутствии проводящего занятие группа в бассейн не допускается; прохождение занимающихся через регистратуру осуществляется под контролем дежурного инструктора, тренера, проводящего занятие; проводящий обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна; перед началом занятия производится переключка (количественный подсчет) группы в строю; опоздавшие в бассейн не допускаются; очередное занятие в воде разрешается начинать только после того, как предыдущая группа полностью выйдет из воды; во время занятия проводящий несет личную ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся, при одновременном проведении нескольких занятий дежурный инструктор контролирует порядок организации занятий в группах; выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятия допускается только с разрешения проводящего занятие; проводящий обязан вести непрерывное наблюдение за занимающимися; первые проплывы проводятся вдоль бассейна по крайним дорожкам по одному занимающемуся под наблюдением сопровождающего по бортику тренера; выполнять прыжки в воду разрешается только при непосредственном наблюдении и страховке проводящего занятие после того, как занимающиеся начинают плавать; при одновременных занятиях пловцов и прыгунов в воду бассейн должен быть разделен дорожкой, а пловцы и прыгуны обязаны заниматься только на отведенном им (безопасном) месте; во время обучения нырянию в длину и глубину разрешается выполнять упражнение не более, чем одному занимающемуся под тщательным наблюдением проводящего занятия до момента выхода ныряющего из воды; при плавании с подводными дыхательными аппаратами под водой на данной дорожке запрещается проведение занятия или плавание других занимающихся; при использовании какого-либо снаряжения в воде оно должно быть безопасным как для использующего его, так и для других, находящихся в воде, а также не приносящим вреда спортивному сооружению; во время ныряния на данной дорожке не

должны плавать другие пловцы на поверхности; каждый урок должен прекращаться по сигналу проводящего занятия, который руководит выходом своей группы из воды, ее расчетом и переключкой, своевременным уходом из помещения ванны бассейна в душевые, раздевалки; проводящий занятие присутствует при получении занимающимися пропусков, абонементов в регистратуре (при выходе из раздевалок); проводящий занятие не имеет права оставлять в воде группу без контроля; После окончания занятий и ухода группы в душевые, раздевалки администрация должна обеспечить невозможность выхода обратно в помещение ванны бассейна посетителей, окончивших занятие, посредством закрывания дверей душевых и организации работы постоянного дежурного инструктора, тренера, обеспечивающих непосредственный контроль.

2. Программные требования и задания по дисциплине «Плавание» для студентов общих курсов

Профессиональные навыки и умения, которыми должен овладеть студент

Обучение физическим упражнениям

1. Уметь построить группу для выполнения упражнений
2. Организовать и владеть специальной жестикуляцией
3. Уметь объяснить упражнения
4. Правильно показать специальные упражнения
5. Уметь анализировать технику, определять и исправлять основные ошибки и недостатки в технике способов плавания

Составление и ведение учебно-методической и учетной документации

1. Уметь подбирать и составлять комплексы упражнений:
 - для начального обучения;
 - обучения спортивным способам плавания;
 - развития физических качеств
2. Уметь правильно записать упражнения
3. Уметь составлять конспект занятия
4. Уметь составлять план по начальной тренировке
5. Уметь составлять игровую карточку и подбирать игры и развлечения на воде по теме занятия

Организационно-практические навыки

1. Оказать первую помощь при несчастных случаях на воде
2. Провести упражнения, часть и урок в целом по начальному обучению
3. Конспектировать учебный материал
4. Уметь подготовить место и инвентарь для занятий по плаванию
5. Уметь организовать группу, подавать команды и распоряжения
6. Знать и выполнять правила безопасности при проведении занятий на воде и основ правил соревнований по плаванию
7. Уметь проводить педагогический анализ движений в плавании

Зачетные и экзаменационные требования по практике

(контрольные нормативы):

1. Демонстрация техники спортивного способа плавания на дистанции 50 м (избранный способ)
2. Демонстрация техники прикладного плавания:
 - транспортирование тонущего одним из способов на дистанцию 50 м, способы освобождения от захватов;
 - ныряние произвольным способом за предметом в длину:
 - муж. – 20, жен. – 15 м;
 - ныряние произвольным способом за предметом в глубину:
 - муж. – 3, жен. – 3 м
3. Плавание без учета времени на дистанцию 400 м
4. Выполнение нормативных требований по спортивной подготовке плавания – избранным способом с учетом времени на дистанцию 50 м: муж. – 39, жен. – 45 сек
5. Выполнение требований по учебной практике и профессионально-педагогическим навыкам

Зачетные и экзаменационные требования по теории:

1. Умение составлять конспекты по плаванию для обучения способам плавания и начальному обучению
2. Умение анализировать технику плавания, подбирать упражнения по исправлению основных ошибок в движениях
3. Экзамен по курсу «Плавание»

Текущие программные и зачетные требования для студентов по дисциплине «Плавание»

1. Умение ответить на тесты по теории плавания по темам:
 - правила безопасности занятий на воде;
 - техника плавания способом кроль на груди;
 - техника плавания способом кроль на спине;
 - техника плавания способом брасс;
 - техника плавания (всеми способами);
 - прикладное плавание;
 - правила соревнований по плаванию.
2. Выполнение практических самостоятельных и лабораторных работ по анализу техники плавательных движений.
3. Выполнение практической работы по подбору и написанию перечня упражнений по темам:
 - для развития качеств по своему виду спорта с помощью упражнений в воде;
 - для обучения способу плавания кроль на груди;
 - для обучения способу плавания кроль на спине;

- для обучения способу плавания брасс.
- 4. Владение двигательными навыками для обучения плавательным движениям в спортивных способах плавания (на оценку):
 - имитационные упражнения для обучения элементам техники в способе кроль на груди;
 - имитационные упражнения для обучения элементам техники в способе кроль на спине;
 - имитационные упражнения для обучения элементам техники в способе плавания брасс.
- 5. Владение техникой спортивных способов плавания (на оценку):
 - кроль на груди;
 - кроль на спине;
 - брасс.
- 6. Владение навыками для проведения учебной практики по обучению элементам техники способов плавания (составление конспекта, игровой карточки).
- 7. Выполнение практических тестов (нормативов):
 - плавание 50 м с учетом времени;
 - плавание 400 м без учета времени;
 - транспортировка тонущего – 50 м;
 - ныряние в длину на дальность;
 - подача спасательного средства на точность.

3. Вопросы, выносимые на зачет и экзамен, по дисциплине «ПЛАВАНИЕ»

1. Плавание, как средство разностороннего физического развития человека.
2. Понятие о технике плавания и факторах её определяющих.
3. Физические свойства воды (вязкость, плотность, удельный вес, сжимаемость и т.д.) и их значение для формирования навыка плавания.
4. Виды плавучести и их характеристика.
5. Виды равновесия тела, находящегося в воде.
6. Анализ сил, продвигающих тело вперед.
7. Сопротивление волнообразования и вихреобразования. Виды трения.
8. Терминология в плавании («угол атаки», «цикл движений», «шаг пловца», «ритм», «темп» и т.д.).
9. Обязанности судей-хронометристов.
10. Организация работы по подготовке и проведению соревнований.
11. Обязанности рефери (главного судьи) соревнования и состав судейской коллегии.
12. Виды соревнований и основной документ, определяющий характер и программу соревнований.
13. Работа и обязанности судьи-стартера.
14. Обязанности судей на повороте.
15. Работа судей на финише.
16. Виды соревнований. Основные документы соревнований по плаванию.
17. Плавание как предмет, его задачи, характеристика, классификация.
18. Характеристика целостного, раздельного и целостно-раздельного методов обучения плаванию.
19. Основные средства обучению плаванию.
20. Принципы комплектования учебных групп по обучению плаванию.
21. Плавание в программе средней общеобразовательной школы.
22. Характеристика словесного и наглядного методов обучения, использования профессиональных жестов и ориентиров на занятиях по плаванию.
23. Учет возрастных способностей при проведении занятий по плаванию.
24. Классификация игр и развлечений на воде.
25. Содержание и особенности построения конспекта по плаванию, игровой карточки.
26. Методика построения урока по обучению технике спортивных способов плавания.
27. Методика начального обучения навыку плавания.
28. Формы организации занятий по плаванию.
29. Принципы, методы и средства, применяемые при обучении плаванию.
30. Классификация и причины ошибок в технике плавания.
31. Правила и способы исправления ошибок в плавании.
32. Характеристика ошибок в технике плавания способом кроль.
33. Характеристика ошибок в технике плавания кроль на спине.
34. Характеристика ошибок в технике плавания брасс.
35. Характеристика ошибок в технике плавания дельфин.
36. Методика ускоренного обучения начальному плаванию.
37. Методика ускоренного обучения плаванию (по Дмитриеву Р. А.).
38. Методика проведения упражнений для формирования навыка погружения и всплывания.
39. Методика проведения упражнений для формирования навыка лежания и скольжения.

40. Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания.
41. Методика обучения технике движения ног в спортивных способах плавания кроль на груди и кроль на спине. (Упражнения).
42. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
43. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания дельфин. (Упражнения).
44. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания кроль на груди. (Упражнения).
45. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине. (Упражнения).
46. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
47. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания дельфин. (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 общему согласованию движений в способе плавания кроль на груди. (Упражнения).
52. Методика обучения общему согласованию движения в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
53. Методика обучения старту из воды. (Упражнения). Типичные ошибки.
54. Методика обучения старту с тумбочки. (Упражнения). Типичные ошибки.
55. Методика обучения простому повороту в спортивном способе плавания кроль на груди. (Упражнения).
56. Методика обучения простому повороту в спортивном способе плавания кроль на спине. (Упражнения).
57. Структура урока по обучению технике спортивных способов плавания.
58. Факторы, определяющие состояние и эффективность обучения плаванию.
59. Методика проведения упражнений для освоения в воде: передвижений, элементарных движений верхними и нижними конечностями, навыка дыхания.
60. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания кроль на груди.
61. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания кроль на спине.
62. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания брасс.
63. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания дельфин.
64. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на груди.
65. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине.
66. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания брасс.
67. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания дельфин.
68. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на груди.

69. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на спине.
70. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания брасс.
71. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания дельфин.
72. Анализ техники выполнения старта с тумбочки.
73. Анализ техники выполнения старта из воды.
74. Анализ техники выполнения простого закрытого поворота при плавании кроль на груди.
75. Анализ техники выполнения простого поворота при плавании кроль на спине.
76. Анализ техники прикладных способов плавания.
77. Анализ техники облегченных способов плавания.
78. Анализ техники ныряния в длину. Правила безопасности при нырянии.
79. Характеристика групп упражнений для ознакомления с водой (последовательность, задачи).
80. Обязанности судьи стартера и его помощника. Правила старта.
81. Обязанности и методика судейства бригады на финише и на повороте.
82. Обязанности и методика судейства бригады секундометристов.
83. Работа главного секретаря соревнований и судьи при участниках.
84. Классификация и краткая характеристика прикладного плавания.
85. Основные правила техники безопасности на занятиях по плаванию в бассейне, на естественном водоеме.
86. Организация и функционирование спасательных служб (спасательные станции, посты).
87. Спасательные средства и правила их применения.
88. Выбор и подготовка места для обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере.
89. Схема спасения тонущего и основные способы транспортировки пострадавшего.
90. Оказание помощи с лодки тонущим и провалившимся под лед людям.
91. Переправы вплавь и вброд.
92. Плавание в одежде (правила безопасности).
93. Несчастные случаи на воде. Работа ОСВОДа Беларуси.
94. Виды и техника ныряния.
95. Мероприятия по оказанию помощи при утоплении.
96. Плавание в усложненных условиях.
97. Утопление (виды и особенности утопления).
98. Искусственная вентиляция легких (искусственное дыхание).
99. Непрямой массаж сердца при остановке кровообращения.

Самостоятельная работа №2

Лабораторная работа № 1

Выполнил студент _____

факультет _____ группа _____

Тема: Техника спортивных способов плавания.

Цель: Изучить технику спортивного способа плавания кроль на груди.

Задача 1. Научиться анализировать технику плавания способом кроль на груди по кинограмме.

1.1. Определите кадры начала и окончания каждой фазы движения руки. Запишите номера кадров и их количество. Определите периоды цикла. Для этого рассматривайте на рисунке (рис. 1) движение руки, расположенной ближе к вам. Заполнить таблицу:

№	Название		Номер кадра	Кол-во кадров
	фаз	периода		
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Определите, какой вариант кроля представлен на кинограмме (запишите).

1.2. Сделать заключение по полученным данным, определить положительные и отрицательные стороны движений.

Задача 2. Научиться анализировать технику движений визуально с помощью карт педагогических наблюдений. Изучите педкарту, разберитесь в оценке отдельных элементов и определите как лучше наблюдать за движениями, с какой стороны (спереди, сбоку, сверху, сзади). Оценивать технику движений пловца необходимо, когда спортсмен плывет на крайней дорожке (ближе к Вам). Пловец должен проплыть отрезки 25 м с максимальной скоростью. Оценивать выполнение движений можно в любой последовательности, отмечая в педкарте выполнение данного движения каким-либо знаком (+, – и т.д). Оценив выполнение всех элементов, получите сумму всех элементов, затем разделите на их количество и получите среднюю оценку.

2.1. Оцените технику плавания по карте педнаблюдения и определите кинематические характеристики (скорость, темп, шаг), заполнив ее у однокурсника, затем обменяйтесь информацией с ним и оцените свою технику плавания.

Расчет кинематических характеристик техники плавания способом кроль на груди:

- определение скорости плавания по формуле $V=S/t$ на дистанции 25 метров. Проплыть дистанцию необходимо с максимальной скоростью. Зафиксировать время дистанции по секундомеру; $V=$
- определение темпа в минуту на дистанции 25 метров по формуле $T = \pi \times 60 / t$ (π – кол-во циклов, t – время этих циклов); $T=$
- вычислить шаг пловца на дистанции 25 метров (старт с толчка) – по формуле $L = 25 - 5 / \pi$ (π – кол-во циклов на дистанции, 5 метров – расстояние, преодоленное пловцом без движений, по инерции). При подсчете циклов считать вход в воду одной из рук началом цикла движений; $L=$

2.2. сопоставить полученные данные – V, T, L с сильнейшими пловцами. Сделать заключение.

Задача 3. Научиться определять ошибки в технике ваших плавательных движений по карте педнаблюдений.

3.1. Заполнить карту педнаблюдений

3.2. Используя литературу, подберите упражнения в воде для исправления найденных ошибок в движениях, записав по форме:

Упражнения в воде для исправления ошибок в способе плавания кролем у пловца _____

Описание ошибки	Упражнения в воде
1.	1.
	2.
	3.
2.	1.
	2.
	3.
3.	1.
	2.
	3.

4. Сделайте заключение по полученным Вами данным.

Дата сдачи работы _____ Подпись исполнителя работы _____

Оценка за выполнение работы _____

Карта педагогического наблюдения
для способа плавания КРОЛЬ НА ГРУДИ

№ п/п	Элемент техники	Исполнение элемента	Оценка в баллах
1.	Положение головы	Нормальное	5
		Приподнятое	4
		Опущенное	2
		Высоко приподнятое	2
2.	Угол атаки	0-1°	5
		1-5°	4
		Выше 6°	2
3.	Колебания плечевого пояса	Слабо выражены	5
		Средне выражены	4
		Сильно выражены	2
4.	Направление вдоха	Вперед	2
		Вперед в сторону	3
		В сторону	5
5.	Движение руки над водой	Слегка согнутая	5
		Прямая	2
		Сильно согнутая	2
6.	Вкладывание руки	Кистью	5
		Слегка согнутой (предплечьем)	3
		Локтем	2
7.	Начало гребка	Без наплыва	5
		С наплывом	2
8.	Направление гребка	Под себя	5
		По оси тела	4
		В сторону	2
9.	Сгибание в коленных суставах	Слабое	5
		Среднее	4
		Сильное	2
10.	Аритмия движений ног при дыхании выражена	Слабо выражены	5
		Заметны	4
		Сильно	2

Отвечая на вопросы теста, пользуйтесь сначала карандашом, только когда вы закончите отвечать, заполните ручкой. Правильные ответы, «затушевывайте», не затрагивая других цифр. В «ответнике» первый столбик обозначает номер вопроса, и три столбика ответов – 1, 2, 3. На каждый вопрос имеется один правильный ответ.

Тест – «Техника плавания способом кроль на груди».

- На соревнованиях, при плавании вольным стилем, пловец может плыть?
 - любыми способами, произвольно меняя их на дистанции,
 - только кролем,
 - только кролем на спине.
- Какой характер движений в способе плавания кроль?: 1) одновременный, 2) поочередный, 3) попеременный.
- При плавании кролем на груди сопротивление, оказываемое водой будет наибольшим, когда угол атаки тела равен: 1) 3°, 2) 6°, 3) 9°.
- Какой угол сгибания в локтевых суставах более эффективный во время основной части гребка руками? : 1) 60°-80°, 2) 80°-110°, 3) 110°-140°.
- Какой оптимальный темп движений в кроле на груди (в минуту)?
 - 30-50,
 - 50-70,
 - 70-90.
- Есть ли зависимость между темпом движений и «шагом» в способе плавания кроль?: 1) есть, 2) нет.
- С увеличением длины дистанции, как обычно изменяется количество ударов ногами в цикле движений способом плавания кролем?:
 - уменьшаются,
 - не изменяются,
 - увеличиваются.
- В способе плавания кроль на груди какое движение ног относится к рабочей фазе?: 1) спереди-назад, 2) снизу-вверх, 3) сверху-вниз.
- Погружение головы в воду в кроле на груди считается оптимальным, когда она погружена: 1) по «затылок», 2) по линию бровей, 3) по линию волос.
- В какой момент выполняется начало вдоха в способе плавания кроль на груди?: 1) когда одноименная рука (сторона вдоха) выполняет одну фазу проноса, 2) когда одноименная рука заканчивает фазу гребка, 3) когда одноименная рука выполняет фазу выхода из воды.

Ответник:

- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.

Самостоятельная работа № 4

Лабораторная работа № 2

Выполнил студент _____

факультет _____ группа _____

Тема: Техника спортивных способов плавания.

Цель: Изучить технику спортивного способа плавания кроль на спине.

Задача 1. Научиться анализировать технику плавания способом кроль на спине по кинограмме.

1.1. Определите кадры начала и окончания каждой фазы, запишите номера кадров и их количество. Определите периоды цикла. Для этого рассматривайте на рисунке (рис.2) движение руки, расположенной ближе к вам. Заполнить таблицу:

	Название		Номер кадра	Кол-во кадров
	фаз	периода		
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Определите какой вариант кроля представлен на кинограмме (запишите).

1.2. Сделать заключение по полученным данным, определить положительные и отрицательные стороны движений.

Задача 2. Научиться анализировать технику движений визуально с помощью карт педагогических наблюдений. Изучите педкарту, разберитесь в оценке отдельных элементов и определите как лучше наблюдать за движениями, с какой стороны (спереди, сбоку, сверху, сзади).

Оценивать технику движений пловца необходимо, когда спортсмен плывет на крайней дорожке (ближе к Вам). Пловец должен проплывать отрезки 25 м с максимальной скоростью.

Оценивать выполнение движений можно в любой последовательности, отмечая в педкарте выполнение данного движения каким-либо знаком (+, – и т.д). Оценив выполнение всех элементов, получите сумму всех элементов, затем разделите на их количество и получите среднюю оценку.

2.1. Оцените технику плавания по карте педнаблюдения и определите кинематические характеристики (скорость, темп, шаг), заполнив ее у однокурсника, затем обменяйтесь информацией с ним и оцените свою технику плавания.

Расчет кинематических характеристик техники плавания способом кроль на спине:

- определение скорости плавания на дистанции 25 метров по формуле $V=S/t$. Проплыть дистанцию необходимо с максимальной скоростью. Зафиксировать время дистанции по секундомеру; $V=$
- определение темпа в минуту на дистанции 25 метров по формуле $T = n \cdot 60 / t$ (n – кол-во циклов, t – время этих циклов); $T =$
- вычислить шаг пловца на дистанции 25 метров (старт с толчка) по формуле $L = (25-5)/n$ (n – кол-во циклов на дистанции, 5 метров – расстояние, преодоленное

пловцом без движений, по инерции). При подсчете циклов считать вход в воду одной из рук началом цикла движений; $L =$

- сопоставить полученные данные – V, T, L с сильнейшими пловцами. Сделать заключение.

Задача 3. Научиться определять ошибки в технике ваших плавательных движений по карте педнаблюдений.

Подберите упражнения в воде для их исправления, записав по форме:

Упражнения в воде для исправления ошибок в способе плавания кролем на спине у пловца _____

Описание ошибки	Упражнения в воде
1.	1.
	2.
	3.
2.	1.
	2.
	3.
3.	1.
	2.
	3.

4. Сделайте заключение по полученным Вами данным.

Дата сдачи работы _____ Подпись исполнителя работы _____

Оценка за выполнение работы _____

Карта педагогического наблюдения
для способа плавания КРОЛЬ НА СПИНЕ

№ п/п	Элемент техники	Исполнение элемента	Оценка в баллах
1.	Положение головы	Среднее	5
		Низкое	4
		Высокое	2
2.	Колебания плечевого пояса	Незначительное	5
		Заметное (20-30°)	4
		Чрезмерное	2
3.	Угол атаки	Малый	5
		Средний	4
		Большой	2
4.	Движение руками при проносе	Прямая	5
		Слабо согнутая	4
		Значительно согнутая	2
5.	Вкладывание руки в воду	Прямая	
		Согнутая	
6.	Наплыв и начало гребка	Слабо выражено	5
		Ярко выражено	2
7.	Захват воды происходит	Без сгибания локтя	5
		Со сгибанием локтя	2
8.	Сгибание руки в локтевом суставе	Среднее	5
		Значительное	4
		Малое	3
9.	Конец гребка	С супинацией	5
		С пронацией	2
10.	Движение ног	Непрерывное	5
		Прерывное (аритмия)	2

Отвечая на вопросы теста, пользуйтесь сначала карандашом, только когда вы закончите отвечать, заполните ручкой. Правильные ответы, «затушевывайте», не затрагивая других цифр. В «ответнике» первый столбик обозначает номер вопроса, и три столбика ответов – 1, 2, 3. На каждый вопрос имеется один правильный ответ.

Тест «Техника плавания способом кроль на спине».

- В комплексном плавании спортсмен плывет на спине отрезок:
1) 1-ый, 2) 2-ой, 3) 3-ий.
- Движения в способе кроль на спине:
1) попеременные, 2) одновременные, 3) поочередные.
- Какое соотношение рабочей фазы левой ноги с фазой правой руки в 2-х ударном кроле на спине?
1) пронос над водой, 2) вход в воду, захват, 3) гребок.
- Во время середины гребка рукой, более оптимальный угол сгибания в локтевом суставе равен: 1) 75°, 2) 95°, 3) 125°.
- В кроле на спине будут ли рациональными движения, при которых колени сильно выходят из воды? 1) да, 2) нет, 3) не всегда.
- Кисть руки в фазе подтягивания, по отношению к локтевому суставу должна: 1) проходить мимо локтя, 2) приближаться к уровню локтя, 3) на уровне локтя.
- В одном цикле четырехударного кроля на спине рабочих фаз одной ногой:
1) две, 2) четыре, 3) восемь.
- Какой угол атаки характерен способу кроль на спине?: 1) 4°, 2) 6°, 3) 8°.
- Будет ли рациональным положение тела в кроле на спине, когда угол в тазобедренном суставе равен 100°?: 1) да, 2) нет, 3) не имеет значения.
- На соревнованиях при плавании способом кроль на спине можно плыть, выполняя движения только:
1) одновременные, 2) попеременные, 3) произвольные.

Ответник :

- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.

Самостоятельная работа №5

Подготовить не менее 15 упражнений для обучения движениям способа плавания кроль на спине. Эти упражнения включают: изучение движений ногами – 5 упражнений, и 10 упражнений для изучения движений руками. Упражнения должны быть – на суше –3, и остальные на воде для каждого указанного элемента техники. Выполнить задание и представить его через 10 дней. **Упражнения записывать согласно общим требованиям по форме:**

Тема: «Методика обучения спортивным способам плавания.
Кроль на спине».

Подготовил студент _____ группа № _____

Перечень упражнений для обучения движений в способе плавания
кроль на спине

№ п/п	Содержание упражнений	Графическое изображение	Методические указания

№ п/п	Содержание упражнений	Графическое изображение	Методические указания

Дата сдачи работы _____ Подпись исполнителя работы _____

Оценка за выполнение работы _____

Самостоятельная работа № 6
Лабораторная работа № 3

Выполнил студент _____

факультет _____ группа _____

Тема: Техника спортивных способов плавания.

Цель: Изучить технику спортивного способа плавания брасс.

Задача 1. Научиться анализировать технику плавания способом брасс на кинограмме.

1.1. Определите кадры начала и окончания каждой фазы, запишите номера кадров и их количество. Определите периоды цикла. Для этого рассматривайте на рисунке (рис. 3) движение руки, расположенной ближе к Вам. Заполнить таблицу:

Название		Номер кадра	Кол-во кадров
фаз	периода		
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Определите какой вариант кроля представлен на кинограмме (запишите).

1.2. Сделать заключение по полученным данным, определить положительные и отрицательные стороны движений.

Задача 2. Научиться анализировать технику движений визуально с помощью карт педагогических наблюдений. Изучите педкарту, разберитесь в оценке отдельных элементов и определите как лучше наблюдать за движениями, с какой стороны (спереди, сбоку, сверху, сзади).

Оценивать технику движений пловца необходимо, когда спортсмен плывет на крайней дорожке (ближе к Вам). Пловец должен проплыть отрезки 25 м с максимальной скоростью.

Оценивать выполнение движений можно в любой последовательности, отмечая в педкарте выполнение данного движения каким-либо знаком (+, – и т.д). Оценив выполнение всех элементов, получите сумму всех элементов, затем разделите на их количество и получите среднюю оценку.

2.1. Оцените технику плавания по карте педнаблюдения и определите кинематические характеристики (скорость, темп, шаг), заполнив ее у однокурсника, затем обменяйтесь информацией с ним и оцените свою технику плавания.

Расчет кинематических характеристик техники плавания способом брасс:

- определение скорости плавания на дистанции 25 метров по формуле $V=S/t$. Проплыть дистанцию необходимо с максимальной скоростью. Зафиксировать время дистанции по секундомеру; $V=$
- определение темпа в минуту на дистанции 25 метров по формуле $T = n \cdot 60 / t$ (n – кол-во циклов, t – время этих циклов); $T =$
- вычислить шаг пловца на дистанции 25 метров (старт с толчка) по формуле $L = (25-5)/n$ (n – кол-во циклов на дистанции, 5 метров – расстояние, преодоленное пловцом без движений, по инерции). При подсчете циклов считать вход в воду одной из рук началом цикла движений; $L =$

2.2. Сопоставить полученные данные – V, T, L с сильнейшими пловцами. Сделать заключение.

Задача 3. Научиться определять ошибки в технике ваших плавательных движений по карте педнаблюдений.

Подберите упражнения в воде для их исправления, записав по форме:

Упражнения в воде для исправления ошибок в способе плавания брасс у пловца _____

Описание ошибки	Упражнения в воде
1.	1.
	2.
	3.
2.	1.
	2.
	3.
3.	1.
	2.
	3.

4. Сделайте заключение по полученным Вами данным.

Дата сдачи работы _____ Подпись исполнителя работы _____

Оценка за выполнение работы _____

Карта педагогического наблюдения
для способа плавания БРАСС

№ п/п	Элемент техники	Исполнение элемента	Оценка в баллах
1.	Угол атаки	Малый	5
		Средний	4
		Большой	2
2.	Положение головы при вдохе	Лицом вперед	5
		Лицом в сторону	2
3.	Движение руками в начале гребка	В стороны на себя	5
		Вниз	2
4.	Во время гребка руки разводятся в стороны	Средне	5
		Широко	2
5.	Длина гребка руками	Кисти не доходят до линии плеч	5
		До линии плеч	4
		За линии плеч	2
6.	Во время гребка руки движутся	Кистью вперед	5
		Одновременно с предплечьем	4
		Локтем вперед	2
7.	Тазобедренные суставы сгибаются	Незначительно	5
		Средне	4
		Значительно (100-110°)	2
8.	Окончание толчка ногами	Назад вместе	5
		Назад в стороны	3
9.	Положение коленей в рабочей фазе	На ширине таза	5
		Сильно широкое	3
10.	Стопы во время толчка	Пронированы обе	5
		Пронирована одна	3
		Ноги подтягиваются во время гребка руками	5
11.	Согласование движений рук и ног	Ноги подтягиваются в конце гребка руками	3
		Ноги подтягиваются с началом движения рук	2

Отвечая на вопросы теста, пользуйтесь сначала карандашом, только когда вы закончите отвечать тест, заполните ручкой. Правильные ответы, «затушевайте», не затрагивая других цифр. В «ответнике» первый столбик обозначает номер вопроса, и три столбика ответов – 1, 2, 3. На каждый вопрос имеется один правильный ответ.

Тест– «Техника плавания способом брасс».

- В способе плавания брасс движения руками и ногами должны быть:
 - одновременными, 2) выполняться в горизонтальной плоскости, 3) одновременными и выполняться в горизонтальной плоскости.
- В движения ногами брассом, разрешаются ли дельфинообразные и маховые движения вверх-вниз?: 1) разрешаются только после старта и поворота, 2) разрешаются, 3) не разрешаются.
- Если начало вдоха приходится на окончание гребка руками, какой будет вариант брасса?: 1) классический, 2) скоростной, 3) смешанный.
- В способе плавания брассом, какой угол сгибания в тазобедренном суставе будет более рациональным?: 1) 80°-100°, 2) 100°-120°, 3) 120°-140°.
- В способе плавания брасс, как должны выполняться движения руками?
 - попеременно, 2) одновременно и симметрично, 3) не обязательно одновременно и симметрично.
- При плавании способом брасс после старта голова пловца оказалась над водой, когда руки выполняют середину второго гребка, будет это нарушение правил соревнований? 1) будет, 2) не будет, 3) не всегда.
- В способе брасс ноги выполняют толчок в стороны, будет ли это недостатком в технике движений?: 1) да, 2) нет, 3) не обязательно.
- Какой угол сгибания в локтевых суставах наиболее подходит для эффективного гребка руками?: 1) 80-85°, 2) 85°-110°, 3) 110°-130°.
- Будет ли эффективен толчок ногами брассом, если стопы не развернуты в стороны? 1) будет, 2) не будет, 3) не всегда будет.
- Какой наиболее рациональный темп в минуту в способе брасс?:
 - 40-50, 2) 60-70, 3) 70-80.

Ответник:

- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.
- 1, 2, 3.

Самостоятельная работа № 7

Подготовить не менее 15 упражнений для обучения движениям способа плавания брасс. Эти упражнения включают: изучение движений ногами – 5 упражнений, и 10 упражнений для изучения движений руками. Упражнения должны быть – на суше – 3, и остальные на воде для каждого указанного элемента техники. Выполнить задание и представить его через 10 дней. **Упражнения записывать согласно общим требованиям по форме:**

Тема: «Методика обучения спортивным способам плавания. Брасс».

Подготовил студент _____ группа № _____

Перечень упражнений для обучения движениям в способе плавания брасс

№ п/п	Содержание упражнений	Графическое изображение	Методические указания

№ п/п	Содержание упражнений	Графическое изображение	Методические указания

Дата сдачи работы _____ Подпись исполнителя работы _____

Оценка за выполнение работы _____

Самостоятельная работа № 8

Тема: «Методика обучения плаванию»

Составить конспект урока по плаванию. В конспекте урока первая задача должна быть посвящена изучению техники плавания, вторая задача посвящена совершенствованию приобретенных ранее умений и навыков или развитию физических качеств. В конспекте обозначить последовательность построения всего урока, а так же специальные упражнения для решения первой задачи. В конспекте должна присутствовать игра, оформленная в виде игровой карточки.

В связи с основными дидактическими целями и задачами, реализуемыми преподавателем, выделяют три типа уроков: 1) комбинированный, 2) по усвоению нового материала, 3) урок закрепления пройденного, урок проверки знаний, умений и навыков. Урок по плаванию имеет три части: подготовительную, основную и заключительную. В отличие от традиционной последовательности этих частей, в уроке по плаванию они располагаются на суше и в воде. В зависимости от типа урока будет изменяться и расположение частей урока. Обычное расположение частей на уроке по плаванию выглядит так: на суше – подготовительная, основная; в воде – подготовительная, основная, заключительная; на суше – заключительная.

Во второй графе плана-конспекта последовательно указываются части урока и продолжительность каждой части. В третью графу подробно записываются все упражнения, включая эстафеты, игры и т.п. В четвертой графе указывается дозировка упражнений, выраженная количеством повторений, временем выполнения, длиной проплываемой дистанции и пр. В пятой графе записываются организационные указания по уроку: порядок выполнения упражнений, расположения занимающихся и методические приемы, обеспечивающие выполнение упражнений.

При проведении занятий на суше нужно предусмотреть выполнение упражнений: строевые, общеразвивающие и имитационные. В воде упражнения подбираются согласно изучаемому способу плавания и его элементам. Конспект оформляется по форме:

Пример оформления плана-конспекта урока по плаванию №

«Утверждаю»
Подготовил
Дата проведения
Контингент
Задачи урока:
1.
2.

Место проведения.
Инвентарь .

№ п/п	Части урока	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	На суше: Подготовительная Основная			
2	В воде: Подготовительная Основная			
3	Основная			
4	Заключительная	(игра)		
5	На суше: заключительная			

Дата сдачи конспекта _____ подпись составителя конспекта _____

Оценка преподавателя за подготовку конспекта и проведение занятия.

Для планирования и составления игры на воде необходимо придерживаться правил, одним из которых является составление «игровой карточки». В первой графе ее описывается размещение играющих и судей, также возможные направления их перемещений и размещение инвентаря на игровом поле. Это обычно выполняется в графической форме. В остальных графах записывается кратко и конкретно информация, раскрывающая содержание их названия. Игровая карточка выполняется по форме:

Пример оформления игровой карточки

Название игры
Инвентарь
Место проведения
Педагогическое значение: (решаемые задачи)
Кто проводит

Построение	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
1	2	3	4

Перечень задач для написания конспекта урока:

(номер задачи соответствует порядковому номеру фамилии студента в журнале)

1. Обучить начальному плаванию с помощью упражнений ускоренного метода обучения.
2. Обучить подготовительным упражнениям по освоению с водной средой – элементарным движениям и передвижениям.
3. Обучить подготовительным упражнениям по освоению с водной средой – погружениям.
4. Обучить подготовительным упражнениям по освоению с водной средой – всплывание и лежание.
5. Обучить подготовительным упражнениям по освоению с водной средой – скольжению.

6. Обучить подготовительным упражнениям по освоению с водной средой – дыханию.
7. Обучить технике движений ног в способе плавания кроль на груди.
8. Обучить технике движений рук в способе плавания кроль на груди.
9. Обучить технике движений в способе плавания кроль на груди.
10. Обучить технике согласования движений рук и дыхания в способе плавания кроль на груди.
11. Обучить технике согласования движений ног и рук в способе плавания кроль на груди.
12. Обучить технике плавания способом кроль на груди в полной координации движений.
13. Обучить технике движений ног в способе плавания кроль на спине.
14. Обучить технике движений рук в способе кроль на спине.
15. Обучить технике согласования движения рук и дыхания в способе плавания кроль на спине.
16. Обучить технике плавания способом кроль на спине в полной координации.
17. Обучить технике движений ног в способе плавания брасс.
18. Обучить технике движений рук в способе плавания брасс.
19. Обучить технике согласования движения рук и дыхания в способе плавания брасс.
20. Обучить технике согласования движения ног и дыхания в способе плавания брасс.
21. Обучить технике согласования движения ног и рук в способе плавания брасс (на задержке дыхания).
22. Обучить технике плавания способом брасс в полной координации движений.
23. Обучить технике движений ног в способе плавания дельфин.
24. Обучить технике движений рук в способе плавания дельфин.
25. Обучить технике согласования движения рук и дыхания в способе плавания дельфин.
26. Обучить технике согласования движения ног и дыхания в способе плавания дельфин.
27. Обучить технике плавания способом дельфин в полной координации движений.
28. Обучить технике стартового прыжка.
29. Обучить технике старта из воды.
30. Обучить технике простого поворота на груди.
31. Обучить технике простого поворота на спине.

Отвечая на вопросы теста, пользуйтесь сначала карандашом, только когда вы закончите отвечать тест, заполните ручкой. Правильные ответы, «затушевывайте», не затрагивая других цифр. В «ответнике» первый столбик обозначает номер вопроса, и три столбика ответов – 1, 2, 3. На каждый вопрос имеется один правильный ответ.

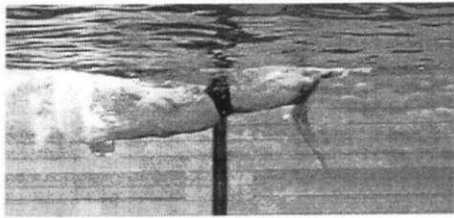
Тест-«Методика обучения плаванию»

1. Какие формы организации занятий по плаванию не относятся к урочным?
 - 1) секции по ОФП, ЛФК,
 - 2) занятия в группах здоровья, занятия с грудными детьми,
 - 3) платные абонементные занятия, соревнования по учебной программе.
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) факторы, влияющие на физические упражнения, 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 брасс?
 - 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. Какие факторы оказывают более существенное воздействие при проведении занятий в воде?
 - 1) температура воздуха, 2) голос преподавателя, 3) температура воды.
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.

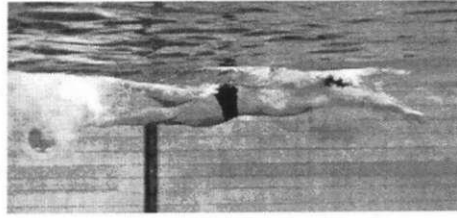
Ответник:

1. 1, 2, 3.
2. 1, 2, 3.
3. 1, 2, 3.
4. 1, 2, 3.
5. 1, 2, 3.
6. 1, 2, 3.
7. 1, 2, 3.
8. 1, 2, 3.
9. 1, 2, 3.
10. 1, 2, 3.

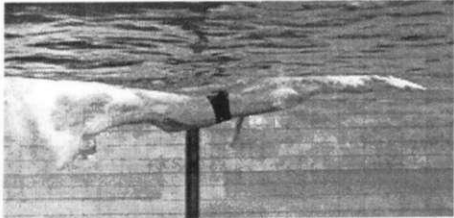
Рис. 1. Кинограмма способа плавания кроль на груди



1



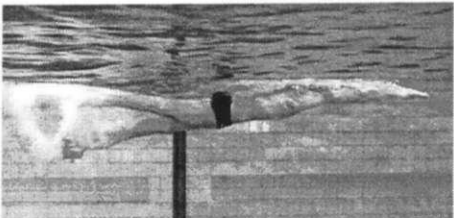
6



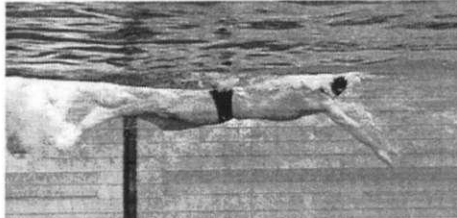
2



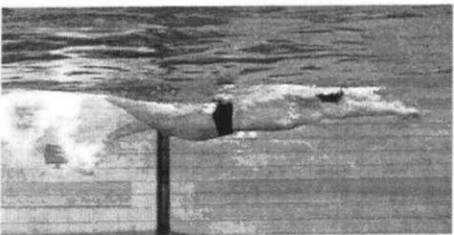
7



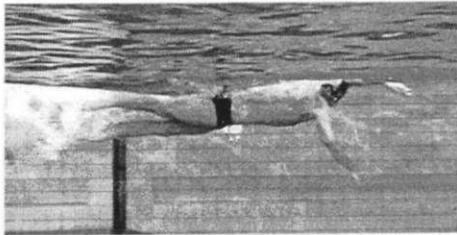
3



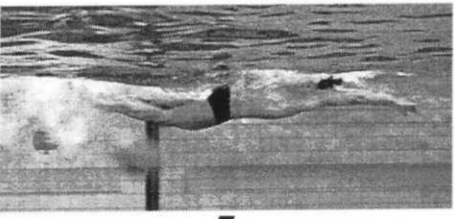
8



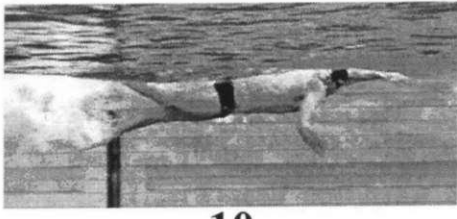
4



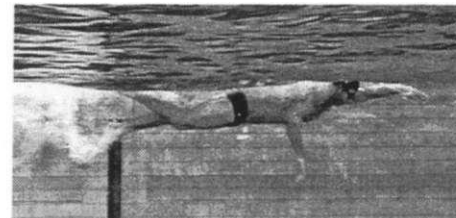
9



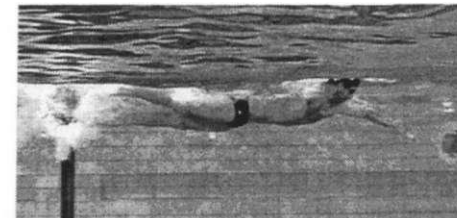
5



10



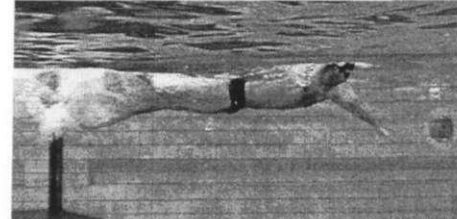
11



16



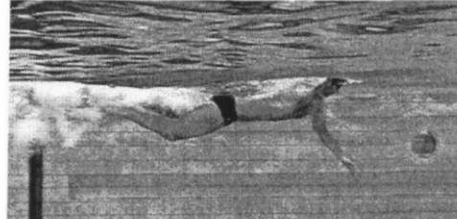
12



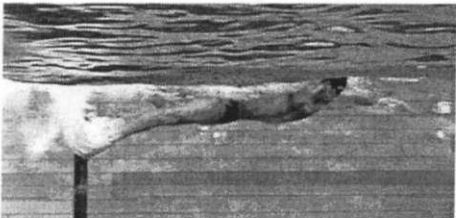
17



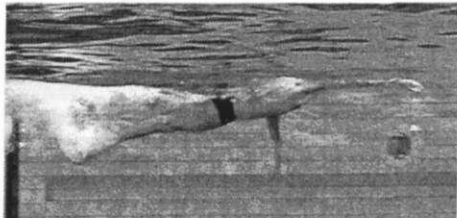
13



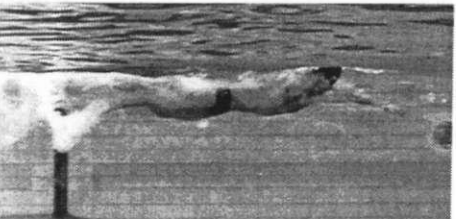
18



14

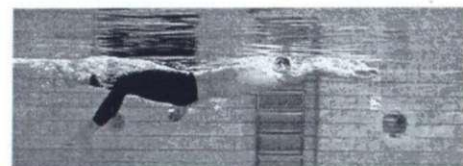


19

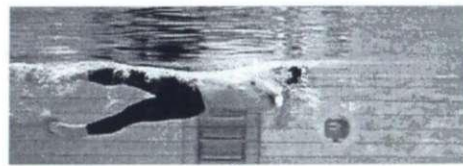


15

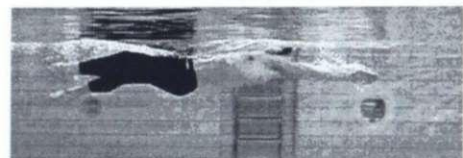
Рис. 2. Кинограмма способа плавания кроль на спине



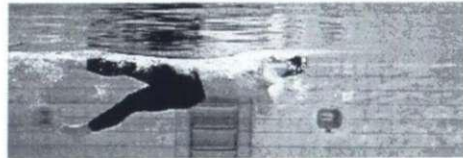
1



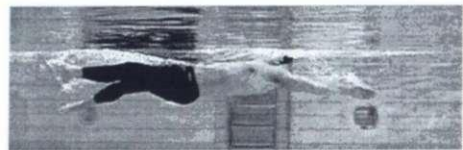
8



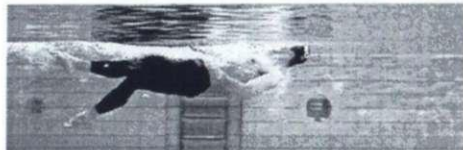
2



9



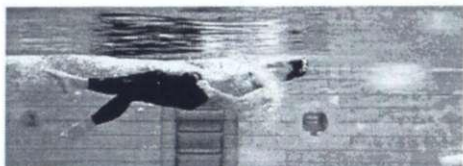
3



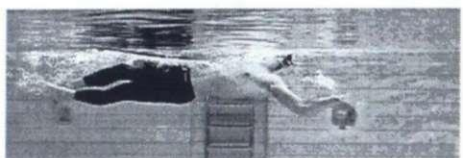
10



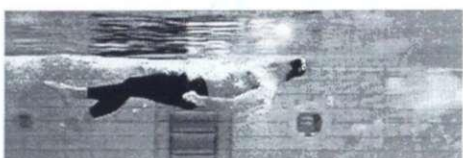
4



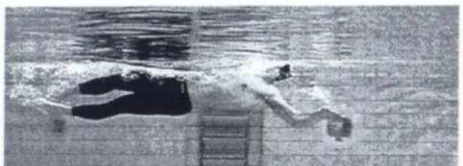
11



5



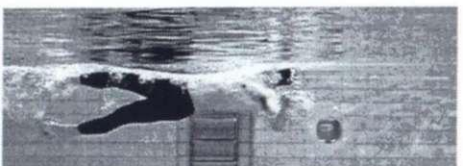
12



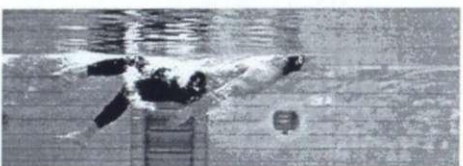
6



13



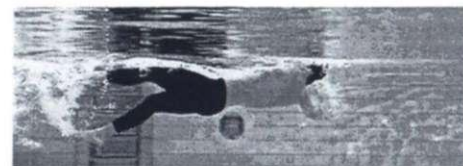
7



14



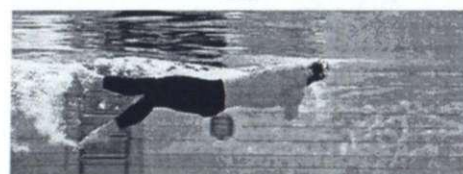
15



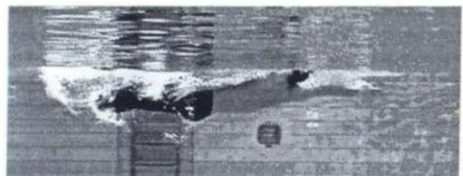
22



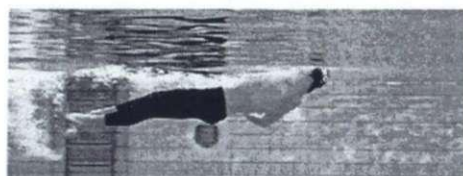
16



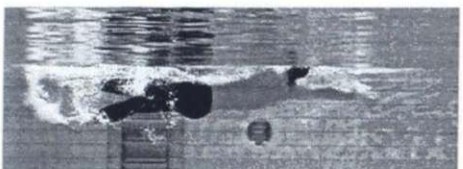
23



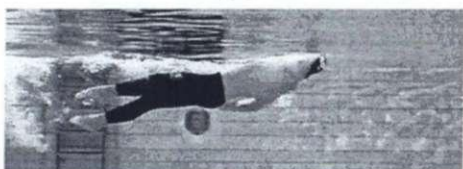
17



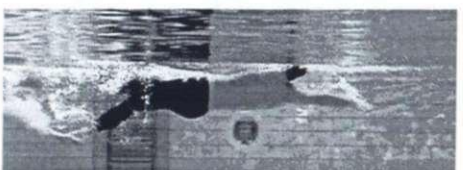
24



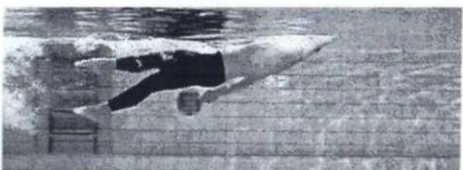
18



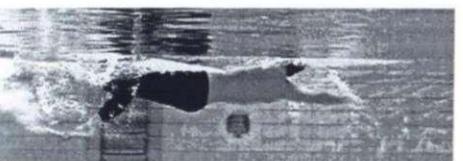
25



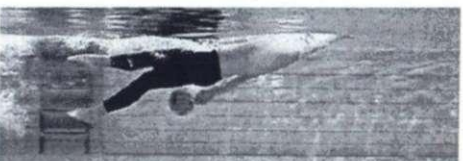
19



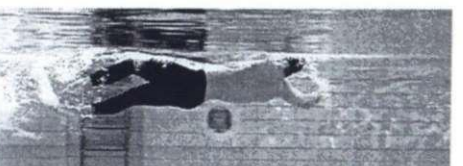
26



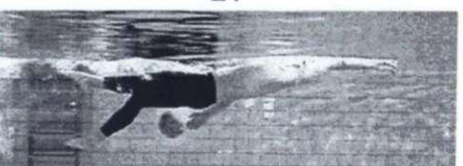
20



27



21



28

Рис. 3. Кинограмма способа плавания брасс

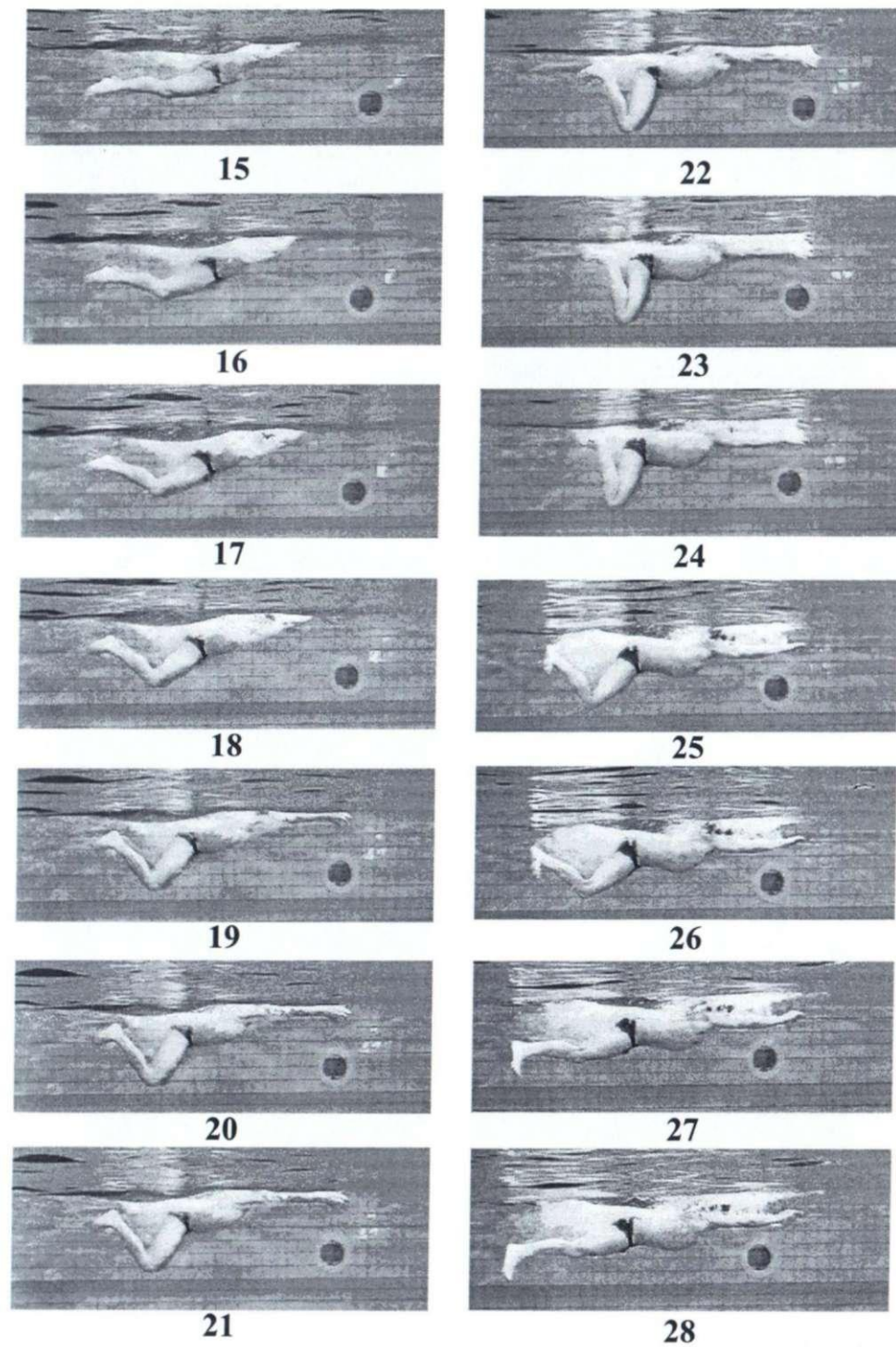
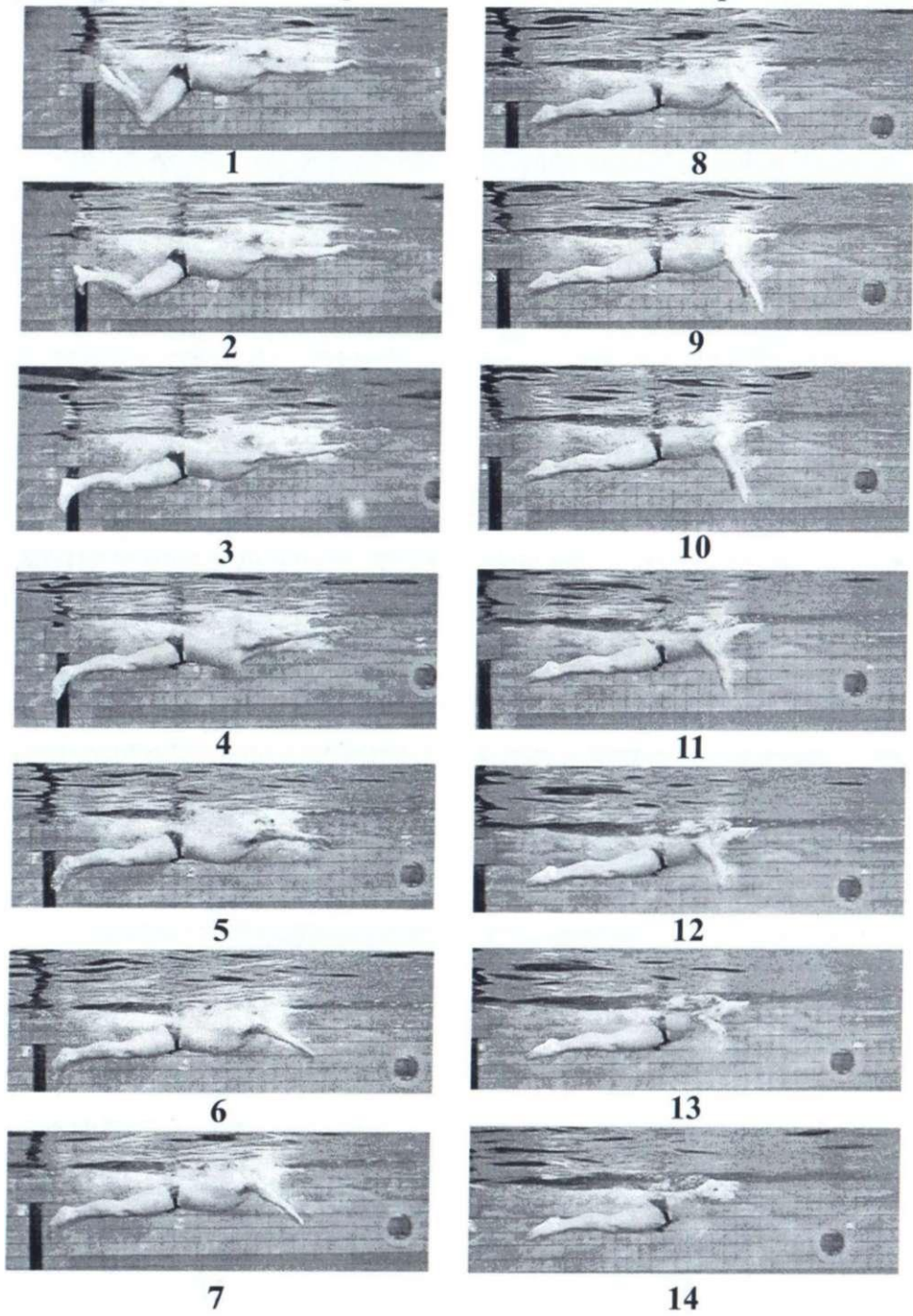
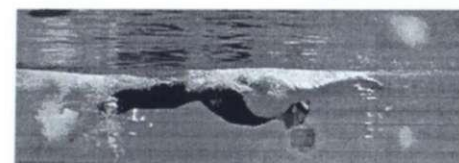


Рис. 4. Кинограмма способа плавания дельфин



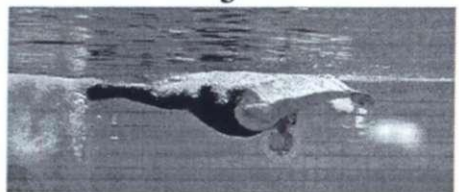
1



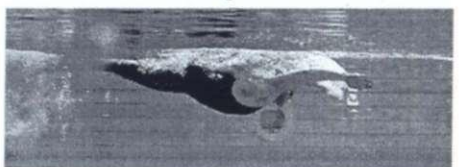
2



3



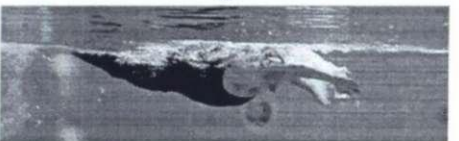
4



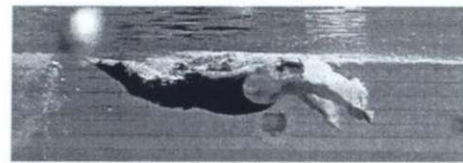
5



6



7



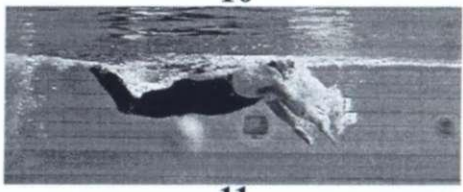
8



9



10



11



12



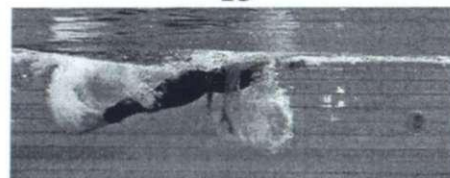
13



14



15



16



17



18



19



20



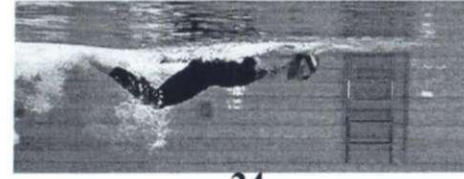
21



22



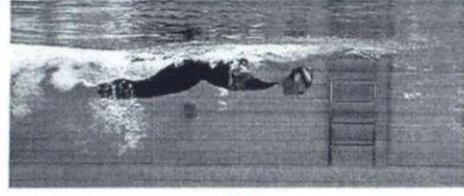
23



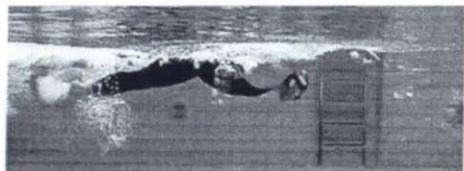
24



25



26



27

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник. – М., 1979.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник. – М., 1984.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 1997.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник. – М., 2001.
5. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию. – М., 1973.
6. Дмитриев Р.А. Плавание и безопасность на воде. Пособие. – Мн., 1972.
7. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Учебное пособие. – Мн., 1998.
8. Зернов В.И., Глазко А.Б. Положение о работе плавательных бассейнов. Типовые правила обеспечения безопасности при проведении занятий в бассейне Р.Б. – Мн., 1998.
9. Зернов В.И., Зернова Т.В. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде. – Мн., 2001.
10. Зернов В.И., Зернова Т.В., Лебедев Г.Л., Польской Е.В. Техника спортивного плавания. Правила соревнования. – Мн., 2003.
11. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – М., 1988.
12. Лебедев Г.Л. Плавание. Организация и правила соревнований. – Мн, 1998
13. Никитский Б.Н. Плавание. Учебник. – М., 1981.
14. Парфенов В.А. Плавание. Учебник. – М., 1981.
15. Правила соревнований по плаванию. – М., 1995.

Учебное издание
Зернов Владимир Иванович

П Р А К Т И К У М
для изучения техники движений
в спортивных способах плавания

Редактор В. Г. Ференц
Компьютерная верстка М. О. Морозовой
Подписано в печать 20.10.2007. Формат 60x84 1/16
Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Усл. печ.л. 1,4
Уч.изд.л.1.4. Тир. 250 экз. Заказ №

Издание и полиграфическое исполнение:
ЗАО «Веды»
Лицензия ЛВ №184 от 23.01.2003 г.
Лицензия ЛП №11 от 30.07.2002 г.
220013, Минск, ул. П. Бровки, 22

Сигнальный экземпляр