



# Физическая культура: плавание

Вводное занятие

Преподаватели:

Жуков Родион Сергеевич – заведующий кафедрой спортивно-оздоровительных технологий, кандидат педагогических наук, доцент

Исупова Светлана Анатольевна – старший преподаватель

[Сообщить об ошибке](#)



**Издательство «Лань»**  
Электронно-библиотечная система

196105, Санкт-Петербург  
пр. Юрия Гагарина, д.1 лит. А  
(812) 412-14-45  
(812) 412-05-97

[Перейти на сайт издательства](#)

Ваш IP-адрес: 46.180.221.217  
Кемеровский государственный университет

**tofk**  
[Личный кабинет](#)

[Выйти](#)

[Информация о сервисе](#) [Тестовый доступ](#) [Личный кабинет](#) [Помощь](#) **Global F5**

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек [Продлить доступ](#)

### Книги

Показать издательства

- [Математика](#)
- [Физика](#)
- [Теоретическая механика](#)
- [Инженерно-технические науки](#)
- [Ветеринария и сельское хозяйство](#)
- [Лесное хозяйство и лесоинженерное дело](#)
- [Нанотехнологии](#)
- [Информатика](#)
- [Химия](#)
- [Биология](#)
- [Экология](#)
- [Медицина](#)
- [География](#)

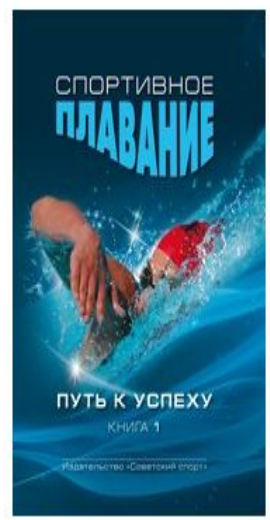
Введите поисковый запрос

[Найти](#)

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) - [Книги](#) - [Физкультура и Спорт](#) - [Издательство "Советский спорт"](#) -

## Спортивное плавание : путь к успеху. Книга 1



под общ.ред. В.Н. Платонова

**Издательство:** Советский спорт  
**ISBN:** 978-5-9718-0561-8  
**Год:** 2012  
**Объем:** 480 стр.

**ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО**

[добавить книгу в избранное](#) [библиографическая запись](#)

[купить электронную версию](#)



**Издательство «Лань»**  
Электронно-библиотечная  
система

[Перейти на сайт издательства](#)

196105, Санкт-Петербург  
пр. Юрия Гагарина, д.1 лит. А  
(812) 412-14-45  
(812) 412-05-97

Ваш IP-адрес: 46.180.221.217

Кемеровский государственный  
университет



[Личный кабинет](#)

[Выйти](#)

[Информация о сервисе](#) [Тестовый доступ](#) [Личный кабинет](#) [Помощь](#) **Global F5**

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек [Продлить доступ](#)

## Книги

Показать  
издательства

[Математика](#)

[Физика](#)

[Теоретическая механика](#)

[Инженерно-технические науки](#)

[Ветеринария и сельское хозяйство](#)

[Лесное хозяйство и лесоинженерное  
дело](#)

[Нанотехнологии](#)

[Информатика](#)

[Химия](#)

[Биология](#)

[Экология](#)

[Медицина](#)

[География](#)

Введите поисковый запрос



[Найти](#)

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [Физкультура и Спорт](#) – [Издательство "Советский спорт"](#) –

## Спортивное плавание : путь к успеху . Книга 2



под общ.ред. В.Н. Платонова

**Издательство:** Советский спорт

**ISBN:** 978-5-9718-0562-5

**Год:** 2012

**Объем:** 544 стр.

**ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО**

[добавить книгу в избранное](#)

[библиографическая запись](#)

[купить электронную версию](#)



**Издательство «Лань»**  
Электронно-библиотечная  
система

[Перейти на сайт издательства](#)

196105, Санкт-Петербург  
пр. Юрия Гагарина, д.1 лит. А  
(812) 412-14-45  
(812) 412-05-97

Ваш IP-адрес: 46.180.221.217

Кемеровский государственный  
университет

[Сообщить об ошибке](#)

tofk

[Личный кабинет](#)

[Выйти](#)

[Информация о сервисе](#) [Тестовый доступ](#) [Личный кабинет](#) [Помощь](#) **Global F5**

Ваш доступ к ресурсам ЭБС через личный кабинет истек ➔ [Продлить доступ](#)

## Книги

Показать  
издательства

[Математика](#)

[Физика](#)

[Теоретическая механика](#)

[Инженерно-технические науки](#)

[Ветеринария и сельское хозяйство](#)

[Лесное хозяйство и лесоинженерное  
дело](#)

[Нанотехнологии](#)

[Информатика](#)

[Химия](#)

[Биология](#)

[Экология](#)

[Медицина](#)

[География](#)

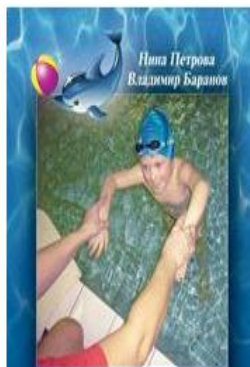
Введите поисковый запрос

[Найти](#)

[Расширенный поиск](#)

[Главная](#) – [Книги](#) – [Физкультура и Спорт](#) – [Издательство "Человек"](#) – [Физкультура и Спорт](#)

## Плавание. Начальное обучение с видеокурсом



Петрова Н.Л.  
Баранов В.А.

Издательство: Человек  
ISBN: 978-5-906131-07-2  
Год: 2013  
Объем: 148 стр.  
Учебная литература: для ВПО  
Вид издания: Учебное пособие

ЧТЕНИЕ КНИГИ НЕДОСТУПНО

[добавить книгу в избранное](#)

[библиографическая запись](#)

Федеральное агентство по образованию  
ГОУ ВПО "Кемеровский государственный университет"  
Кафедра теоретических основ физической культуры  
Кафедра зимних видов спорта, единоборств и плавания



Р. С. Жуков, А. Н. Волков, А. А. Лушпа, Д. В. Смышляев, И. В. Жукова

Электронный учебно-методический комплекс

## «Плавание: теория и методика преподавания»

Издается по решению Редакционно-издательского совета  
ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»

[Выходные данные](#)

Издатель:  
ГОУ ВПО "Кемеровский государственный университет"  
650043, г. Кемерово, ул. Красная, 6.

# Электронный учебно-методический комплекс «Плавание: теория и методика преподавания»

- РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН
- МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
- МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
- УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
- КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
- СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ



[Видеофрагменты](#) | [Анимации](#) | [Презентации](#)

## Рабочие программы дисциплин

- «Методика преподавания дисциплины «Плавание»»
- «Плавание»

### Аннотация

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) «Плавание: теория и методика преподавания» разработан на кафедре теоретических основ физической культуры и кафедре зимних видов спорта, единоборств и плавания Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования (ГОУ ВПО) «Кемеровский государственный университет». Авторское право принадлежит ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет».

ЭУМК включает: рабочие программы дисциплин «Методика преподавания дисциплины «плавание»», «Плавание»; методические указания для студентов; методические указания для преподавателей; учебно-методические материалы по дисциплине (курс лекций; учебные и методические пособия, словарь терминов и персоналий); контрольно-измерительные материалы (тесты, анкетные вопросники); сведения об авторах.

ЭУМК предназначен для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032 101 – Физическая культура и спорт, а также может использоваться в учебном процессе и для самоподготовки студентами образовательных учреждений среднего профессионального образования, обучающимися по специальности 050 720 – Физическая культура, аспирантами, тренерами-преподавателями, педагогами по физической культуре, слушателями курсов повышения квалификации. Авторы принимают предложения по доработке и совершенствованию данного ЭУМК.

**ПЛАВАНИЕ – это процесс  
поддержания и передвижения  
человека с помощью  
плавательных движений по  
поверхности воды или на  
определенной глубине под водой**



**существуют два навыка - навык плавания  
и навык ныряния**





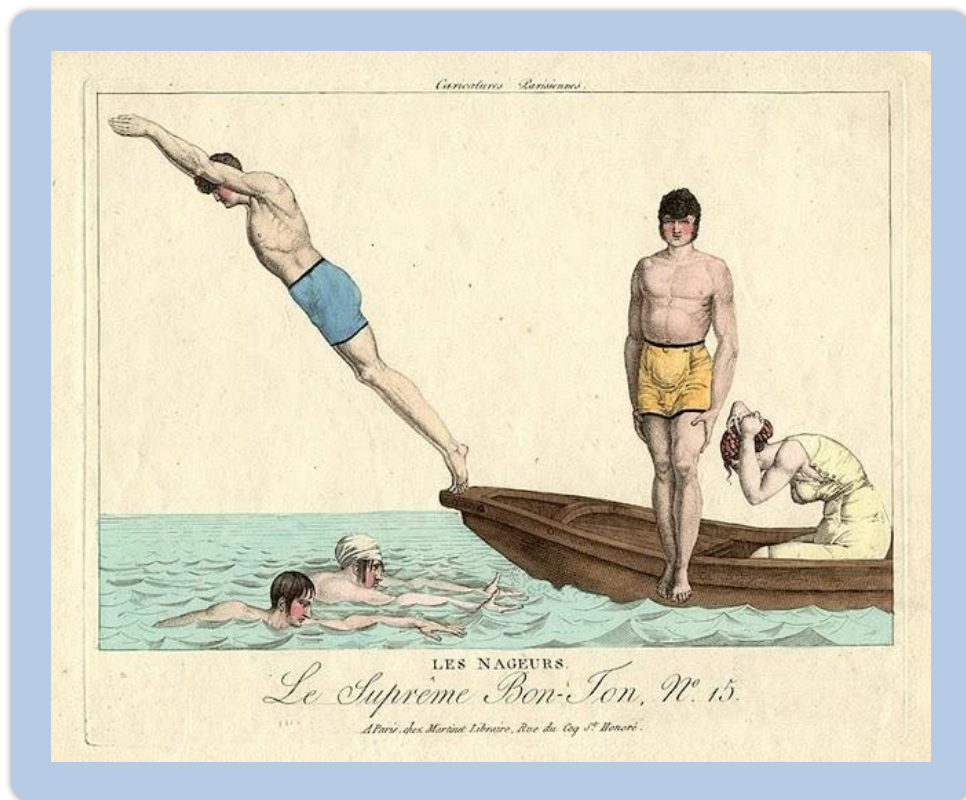
**принято различать три  
основных раздела плавания:  
массовое  
спортивное  
прикладное плавание**

# ТРИ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛА ПЛАВАНИЯ



# Формула некультурного человека в Древней Греции

- «ОН НЕ УМЕЕТ НИ ПЛАВАТЬ, НИ ЧИТАТЬ»



# римляне в течение **шести столетий** обходились без **врачей** благодаря **плаванию и купанию**.

- Плавание и купание настолько глубоко проникло в быт римлян, что они часто прибегали к нему даже как средству врачевания.
- Интересен совет, полученный поэтом Горацием: «Для избавления от бессонницы надо трижды переплыть Тибр».

# Со второй половины 17 века плавание в России вступает в новую фазу своего развития.

## Плавание

выделяется в качестве **учебной дисциплины**.

Начинается организованное, систематическое, коллективное обучение плаванию.

Выходит указ Петра I «... Всем новым солдатам без исключения учиться плавать...», «...не только пехотным, но и конным воинам, да и для лошадей плавание будет полезно...».

**Следующий этап (вторая половина 18 века) в развитии плавания связана с именем знаменитого русского полководца А. В. Суворова.**



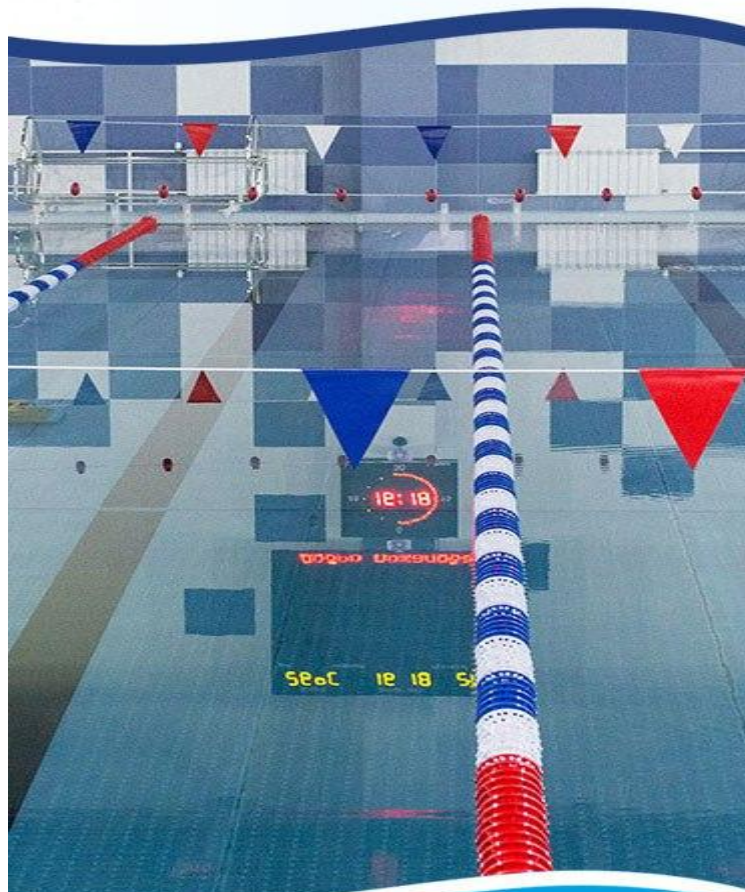
А.В.Суворов рассматривал плавание как **средство физической подготовки воинов**, имеющее также **оздоровительное и прикладное значение**.

Он считал, что умение плавать есть важнейший навык, необходимый солдату для преодоления водных преград вброд и вплавь.

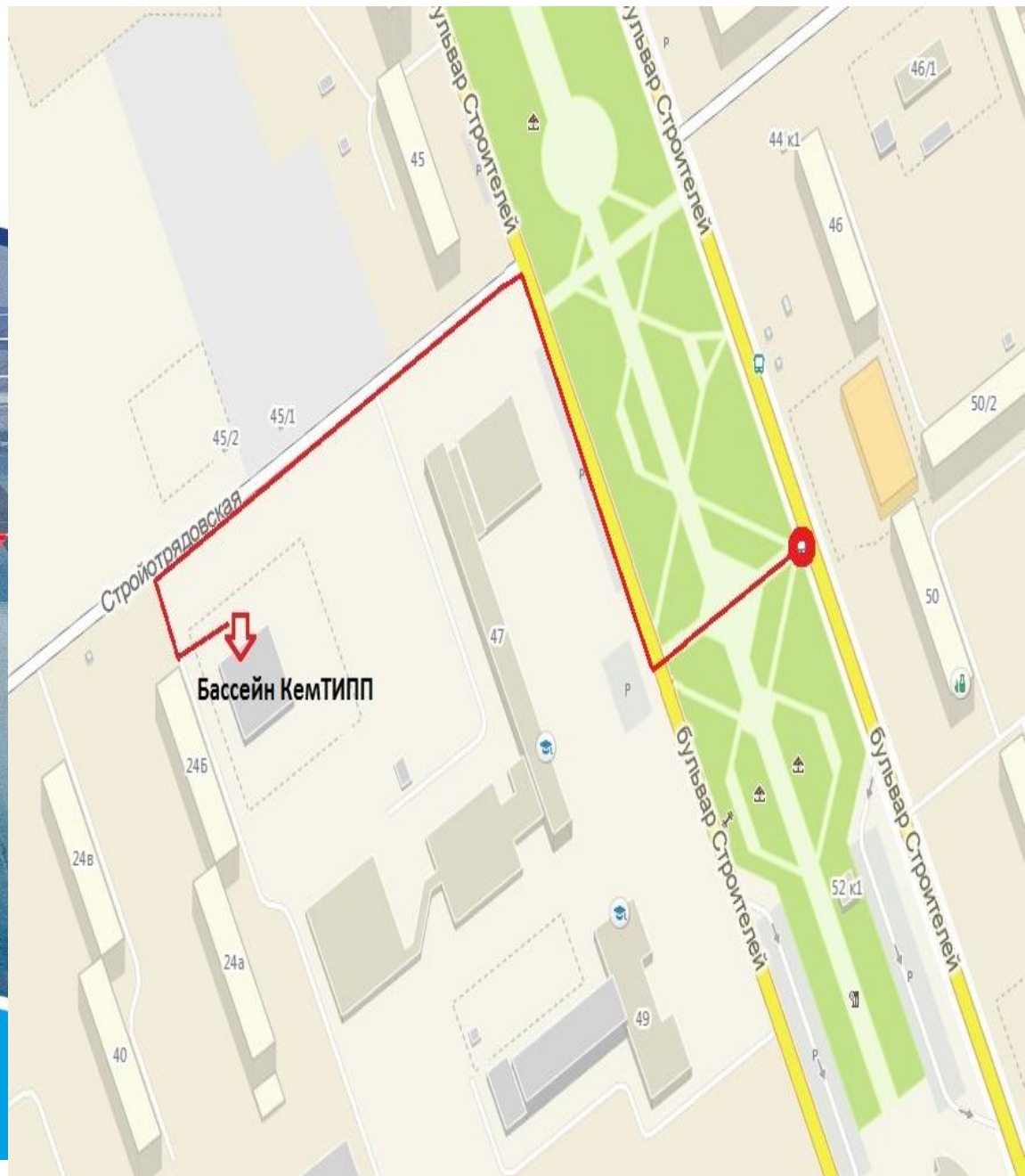
Будучи командиром Ладожского полка, он нередко, закончив строевую подготовку, подводил полк к берегу Волхова, приказывал всем раздеться, раздевался сам и производил переправу вброд и

# СИБИРЬ

Б А С С Е Й Н



77-31-47  
б-р Строителей, 47/1





уезту кемерово расписание автобусов 2016г

Найти

Маршруты



kafedra-368



Карты в телефоне

### КемТИПП

Остановка

Построить маршрут

#### Автобусы

1	141	144	18	203	23	26
279э	3	3у (вых)	75	76	81	82

#### Маршрутки

18т	28т	31т	40т	43т	5ат	5т
81т	82т	83т				

#### Троллейбусы

Результаты поиска



уезту кемерово расписание автобусов 2016г

Найти

Маршруты

kafedra-tofk

**КемТИПП**  
Остановка

**Построить маршрут**

**Автобусы**

1 18 203 3 3у (вых) 76 81  
83Э

**Маршрутки**

13т 16т 18т 1т 1т (Токем) 28т  
36т 3т 43т 5ат 5т 61т 6т  
81т 83т 87т

Результаты поиска

Карты в телефоне

- Правила поведения и техника безопасности при организации и проведении занятий по плаванию, тренировок, соревнований и других мероприятий в бассейне разработаны для обеспечения эффективности занятий, снижения уровня травматизма и числа несчастных случаев на воде.

- Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, специальной сменной обуви (шлёпанцы или сланцы), шапочки для плавания (резиновой или силиконовой) и средств личной гигиены: мыло (гель для душа), мочалка, полотенце

- **II. Занимающиеся обязаны:**
- II. 1. Пройти инструктаж по правилам внутреннего распорядка и технике безопасности в бассейне расписаться в журнале регистрации инструктажей.
- 11.2. Строго соблюдать настоящие Правила в бассейне, поддерживать дисциплину в бассейне, выполнять распоряжения администраторов, тренеров (преподавателей) и медицинского персонала.
- 11.3. Разговаривать тихо, не кричать, не бегать, не толкаться, не драться в раздевалках, душевых и бассейне.
- 11.4. В случае ощущения недомогания, плохого самочувствия перед началом занятия, во время занятия и после занятия занимающиеся обязаны известить об этом своего преподавателя.

- **Перед началом занятия занимающиеся обязаны:**
- 11.5. Переобуваться в специальную обувь для бассейна (шлёпанцы, сланцы), а повседневную обувь хранить в целлофановом пакете.
- 11.6. Верхнюю одежду сдавать в гардероб, повседневную одежду снимать в помещении раздевалки.
- 11.7. Перед выходом в душевое помещение воспользоваться (в случае
- необходимости) туалетом.
- 11.8. Перед выходом в ванну бассейна вымыться в душевой под горячим душем без плавательного костюма, тщательно промыть мочалкой с мылом все части тела.
- 11.9. Пользоваться только своими личными банными принадлежностями (шампунь, мыло, мочалка, полотенце).
- 11.10. Если мыло или мочалка упали на пол, их нужно сразу поднять, чтобы потом не поскользнуться самому и товарищу.
- 11.11. После посещения душа вымыть ноги и шлёпанцы, выйти в помещение бассейна, сесть на скамейку и ждать начала занятия.
- 11.12. Входить в помещение ванны бассейна только в присутствии своего преподавателя.

- **Во время занятия занимающиеся обязаны:**
- 11.13. Заходить в воду только после разрешения своего тренера (преподавателя) организованно, по очереди.
- 11.14. Внимательно слушать и выполнять все указания тренера (преподавателя) по плаванию, проводящего занятия.
- 11.15. Начинать выполнение задания только по команде тренера (преподавателя) по плаванию, проводящего занятия.
- 11.16. Плавать только по дорожке, определённой для них на данном занятии тренером (преподавателем).
- 11.17. Плавать строго по правой стороне дорожки (направление движения – против часовой стрелки) и соблюдать дистанцию не менее двух метров до плывущего впереди товарища.

- 11.18. При возникновении какой-либо проблемы (если занимающийся почувствовал недомогание, получил травму и т.п.) необходимо немедленно сообщить об этом своему тренеру (преподавателю) используя при этом все возможные способы (поднять руку высоко вверх, громко позвать тренера (преподавателя) и т.п.).
- 11.19. При плавании на спине, занимающийся при виде флажков над бассейном должен вытянуть одну руку вперед и коснуться бортика вытянутой вперед рукой.
- 11.20. При плавании кролем на спине в полной координации движений, занимающийся должен при виде флажков над бассейном сделать два гребка руками, вытянуть одну руку вперед, доплыть на ногах и коснуться бортика вытянутой вперед рукой.

- **11.21.** Завершив задание, занимающийся должен остановиться. Чтобы не мешать другим, доплывать, нужно встать на левую сторону бортика, взяться двумя руками за бортик и отдыхать, не погружаясь под воду и не отрывая рук от бортика.
- **11.22.** При нахождении в ванне плавательного бассейна сплёвывать только в сливные короба.
- **11.23.** По окончании занятия по команде тренера (преподавателя), проводящего занятия, организовано, по очереди выходить из воды по лестницам, держась за поручни.



- **После окончания занятия занимающиеся обязаны:**
- **11.24.** Возвращать инвентарь (очки, шапки, доски) данный тренером на время занятия.
- **11.25.** В течение 3-5 мин принять тёплый душ.
- **11.26.** Уходя из душевой кабины закрыть воду в душе.
- **11.27.** Высушить волосы насухо! Для этого пользоваться фенами, которые установлены в бассейне, только сухими руками, быть при этом особо внимательными и осторожными.
- **11.28.** В течение 10 минут покинуть раздевалку бассейна.

- **III. Занимающимся запрещается:**
- **III. 1.** Бегать, толкаться и драться в коридорах, на лестницах, в раздевалках, душевых и в бассейне.
- **111.2.** Посещать занятия в болезненном состоянии, при плохом самочувствии.
- **111.3.** Посещать занятия в состоянии алкогольного, наркотического и иного опьянения.

- **Перед началом занятия запрещается:**
- **III.5.** Проходить в помещение бассейна в отсутствие тренера (преподавателя) по плаванию.
- **111.6.** Ходить по помещению бассейна в уличной обуви или босиком.
- **111.7.** Вносить в помещения раздевалок, душевых и плавательного бассейна жевательные резинки и стеклянную тару.
- **111.8.** Втирать в кожу перед посещением бассейна кремы и мази, плавать, не смыв декоративную косметику.
- **111.9.** Входить в бассейн без посещения душа.
- **III. 10.** Брызгаться водой в душевой, разливать воду на полу в раздевалке.
- **III. 11.** Входить в воду без разрешения тренера (преподавателя), проводящего занятия в бассейне.

- **Во время занятия запрещается:**
- **111.12.** Прыгать с бортика бассейна без указаний преподавателя.
- **111.13.** Топить руками и вставать ногами на разграничительные дорожки.
- **111.14.** Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.
- **III. 15.** Находиться в воде без шапочки.
- **III. 16.** Плавать в бассейне с большими и массивными украшениями (цепочки, браслеты, кольца), которыми можно зацепиться за разделительные дорожки или травмировать себя и других занимающихся.
- **III. 17.** Погружаться под воду с головой, нырять в длину и глубину, использовать любые упражнения с задержкой дыхания без разрешения тренера (преподавателя), проводящего занятия в бассейне.
- **III. 18.** Толкаться, хватать и топить друг друга в воде.
- **III. 19.** Издавать ложные крики о помощи: «Тону!», «Спасите!», «Помогите!» и т.п.
- **111.20.** Выходить из воды и уходить с занятия (даже по уважительной причине), не предупредив тренера (преподавателя), проводящего занятия в бассейне.

- **IV. Обязанности занимающихся:**
- **IV. 1.** Занимающийся в бассейне несёт ответственность перед тренером (преподавателем) по плаванию и администрацией бассейна за нарушение настоящих Правил.
- **IV.2.** В случае однократного нарушения Правил, занимающийся получает предупреждение и дополнительное разъяснение правил от своего тренера (преподавателя).
- **IV.3.** В случае повторного нарушения Правил, занимающийся отстраняется от занятий и дополнительно изучает Правила. Аттестация проводится в виде теоретического зачета в письменной форме.
- **IV.4.** В случае систематического нарушения Правил, занимающийся не допускается к практическим занятиям по плаванию, из-за возможного возникновения травмоопасных ситуаций для него самого и окружающих.
- **IV.5.** В случае грубого нарушения настоящих Правил, повлекшего за собой

# 4.10.2017 (вторник)

- ФиС-164: 7.45
- ФиС-163: 8.45
- Верхнюю одежду сдать в гардероб, пройти медицинский осмотр, переодеться в раздевалке, принять душ, выйти для построения на бортик бассейна

# Вопросы?

- Спасибо за внимание!