

Плавание в системе физического воспитания (методика обучения плаванию)

Возраст занимающихся	Организация, проводящая обучение	Задачи обучения	Место проведения	t° воды	Продолжительность занятия (объем общий)	Инвентарь и спортивное оборудование	Особенности методики обучения
0-2года	Семья, детская поликлиника	1.Содействовать закаливанию, укреплению иммунитета. 2.Расширить объем движений. 3.Способствовать всестороннему физическому развитию.	Домашняя ванна, бассейн поликлиники 2х5м, глубина не более 50см.	35-37°	От 5до45', не менее трех раз в неделю.	Специальные поддерживающие средства – чепчики, браслеты, ленты.	1.Индивидуальный подход. 2.Пассивная и активная поддержка. 3.НЕТ отрицательным эмоциям.
2-6 лет	ДДУ, УДО	4.Привитие гигиенических навыков. 5.Способствовать адаптации к водной среде. 6.Создать двигательную основу для дальнейшего обучения плаванию. 7.Ознакомить с элементами техники	Бассейн 3х5-10м с регулируемой глубиной.	28-35°	От 10до45', 2-3 раза в неделю.	1.Надувные круги, мячи. 2.Плавательные доски. 3. Плавающие и тонущие игрушки. 4.Обручи, шести.	Основная форма – урок. 1.Преобладание игрового метода. 2.Контроль за состоянием занимающихся. 3.Конкретность, образность объяснения. 4.Возможно нахождение тренера в воде.

		плавания.					
6-17 лет	СОШ, УОСО	8.Изучение элементы техники кроль на груди и на спине, брасс. 9.Изучение элементов прикладного плавания (допризывная подготовка). 10.Участие в спортивных соревнованиях и выполнение разрядных нормативов.	Стандартные бассейны с мелкой частью до 25м.	26-28°	2-3уз.х 45' в неделю и 16-20ч в месяц в младших. 6-8уз.х 45' в неделю и 12-30ч в месяц в старших классах.	1.Плавательные доски. 2. Колобашки. 3.Ласты, мячи, шести.	Основная форма – урок. 1.Методика начального обучения. 2.Традиционная методика обучения способам плавания. 3.Возможно выделение спец. мед. группы.
15-18 лет	ССПТУО, техникум, колледж	Те же + 11.Освоение специально-прикладных навыков. 12.Спец. мед. группа – коррекция физического развития. 13.Спортивное	Стандартные бассейны с мелкой частью.	26-28°	30ч в месяц (6-8ч в неделю).	Тот же.	Та же + 1.Специализированная направленность методики обучения.

		совершенствование.					
18-23 года	ВУЗы, УВО	Те же + 14. Специализированная направленность. 15. Подготовка инструкторов (плавруков) и судей по плаванию.	Стандартные бассейны	26-28°	Устанавливает программу УВО.	Тот же + специальное оборудование и спортивный инвентарь.	Та же + 1. Группы СПС и ПСМ. 2. Массовые оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

