

Методические рекомендации утверждены и  
рекомендованы экспертно-методическим советом  
ИС и ФВ РГУФКСМиТ  
Протокол № 10 от 18 мая 2017 г.

УДК: 797.2(07)

М 54

Составители:

**Чеботарева И.В.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ;

**Соломатин В.Р.** – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ

Чеботарева И.В., Соломатин В.Р. **Методика начального обучения плаванию:** Методические рекомендации по изучению курса дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». – М.: ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, 2017. – 67 с.

Рецензент:

Булыкина Л.В. – кандидат педагогических наук

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	4
I. Задачи и этапы обучения.....	7
II. Содержание программы обучения плаванию.....	9
III. Средства обучения плаванию.....	12
3.1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.....	12
3.2. Упражнения для освоения с водой.....	13
3.3. Учебные прыжки в воду.....	15
3.4. Игры и развлечения на воде.....	17
3.5. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания..	34
IV. Методы обучения плаванию.....	56
Список рекомендуемой литературы.....	64
Перечень ключевых слов.....	64
Контрольные вопросы и задания по изучаемой теме.....	65