

Н.Ж. Булгакова

ИГРЫ НА ВОДЕ

ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Методические рекомендации



Издательство «СПОРТ»

Москва • 2016

УДК 796/799

ББК 75.1

Б90

Рецензенты:

Колмогоров С. В. – доктор биологических наук, профессор, главный тренер сборных команд России по плаванию

Попов О. И. – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков воду и водного поло ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

Научный редактор:

Фомиченко Т. Г. – доктор педагогических наук, начальник отдела науки и научно-методического обеспечения Минспорта России, профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ

Булгакова Н. Ж.

Б90 Игры на воде для обучения и развлечения : методические рекомендации / Н. Ж. Булгакова. – М. : Спорт, 2016. – 70 с. : цв. ил.

ISBN 978-5-906839-03-9

Методические рекомендации подготовлены в рамках договора о сотрудничестве между Всероссийской федерацией плавания и ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)».

Материалы могут быть использованы для наполнения содержательной стороны планов и программ учебного и тренировочного процесса подготовки школьников и спортсменов, а также для организации массового обучения плаванию и проведения оздоровительно-развлекательных мероприятий на воде.

УДК 796/799

Иллюстрации к тексту выполнены М.В. Литвиновой

© Булгакова Н. Ж., 2016

© Литвинова М. В.

Иллюстрации, 2016

© Издательство «Спорт». Оформление, 2016

ISBN 978-5-906839-03-9

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Подготовка места для купания и проведения игр. Оборудование и инвентарь	6
Обязательные требования обеспечения безопасности на воде	8
Правила оказания первой помощи	11
Методические требования и особенности организации занятий по обучению плаванию и проведению игр на воде	17
Как выбрать, организовать и провести игру	20
ИГРЫ НА ВОДЕ	23
Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды	25
Игры на погружение и открывание глаз в воде	32
Игры на всплытие и лежание на воде	40
Игры с выдохами в воду	44
Игры со скольжением и плаванием	48
Игры с мячом	53
Игры с элементами прикладного плавания	57
Развлечения на воде. Праздник Нептуна	61
Литература	67