

УДК 797.2.015(075.8)

ББК 75.717.5

А 46

Рецензенты:

кандидат педагогических наук А.В. Лаптев

кандидат педагогических наук, профессор В.К. Кузнецов

А46 Плавание; техника, методика обучения и тренировка. Курс лекций. Авторский коллектив: А.Ю. АЛЕКСАНДРОВ, Е.Л. ФАВОРСКАЯ, Д.А. ЛАВРЕНТЬЕВА, А.В. БАКЕЕВ: Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: 2016 - 116 с.

Учебное пособие в форме курса лекций включает наиболее важные темы, отражающие вопросы спортивной тренировки в избранном виде спорта – плавании.

Учебное пособие предназначено для бакалавров вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», магистрантов, аспирантов и слушателей ФПК.

*Утверждено научно-методическим советом МГАФК  
в качестве учебного пособия*

© А.Ю. Александров, Е.Л. Фаворская, Д.А., Лаврентьева, А.В. Бакеев, 2016 г.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2016 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ЛЕКЦИЯ 1. Водная среда и её влияние на организм пловца.....	4
1.2. Вопросы для самопроверки.....	19
ЛЕКЦИЯ 2. Техника спортивных способов плавания...	20
2.1. Техника плавания способом кроль на груди.....	26
2.2. Вопросы для самопроверки.....	36
2.3. Техника плавания способом кроль на спине.....	37
2.4. Вопросы для самопроверки.....	48
2.5. Техника плавания способом брасс.....	49
2.6. Вопросы для самопроверки.....	62
2.7. Техника плавания способом дельфин.....	63
2.8. Вопросы для самопроверки.....	74
ЛЕКЦИЯ 3. Правила и программа соревнований по спортивному плаванию.....	75
3.1. Вопросы для самопроверки.....	111
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	112