

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Кафедра спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду
и водного поло

Курс лекций по дисциплине

«ПЛАВАНИЕ»

для студентов ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению
49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка»

Москва-2015

Рекомендовано к изданию
экспертно-методическим советом
ИСиФВ ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 10 от 25 июня 2015 г.

УДК: 797.2(07)
П 37

Павлова Т.Н., Никитина С.М., Чеботарева И.В., Мехтелева Е.А. Курс лекций по дисциплине «Плавание» для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2015. – 150 с.

Рецензент: Новоселов М.А., к.п.н.

Краткая аннотация курса лекций:

Курс лекций отражает теоретический материал по основным разделам дисциплины «Плавание»: гидродинамические и биомеханические основы техники спортивных способов плавания; методика обучения технике спортивных способов плавания; прикладное плавание и спасение тонущих; начальная тренировка в плавании; место плавания в государственной системе физического воспитания и массовом физкультурном движении.

Перечисленные разделы дисциплины концентрируют теоретические и методические основы курса «Плавание». Данный курс направлен на формирование у студентов профессионально-педагогического мышления, готовности (теоретической, практической, психологической) базовых навыков при работе по обучению плаванию в общеобразовательных школах, в летних оздоровительных лагерях.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| 1. Введение..... | 4 |
| 2. Техника спортивных способов плавания (Т.Н. Павлова, С.М. Никитина) | 6 |
| 3. Методика обучения технике спортивных способов плавания (Т.Н. Павлова, С.М. Никитина) | 26 |
| 4. Прикладное плавание (С.М. Никитина, Т.Н. Павлова)..... | 59 |
| 5. Начальная тренировка в плавании (Е.А. Мехтелева) | 80 |
| 6. Плавание в системе государственной системы образования (И.В. Чеботарева) | 102 |
| 7. Список рекомендуемой литературы..... | 129 |
| 8. Перечень ключевых слов..... | 130 |
| 9. Вопросы для подготовки к экзамену..... | 133 |