

ББК Ч571.75я7

В934

**Рецензенты:**

кафедра физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин Липецкого государственного педагогического университета им. П.П. Семенова-Тян-Шанского;  
Шахов А.А., канд. пед. наук, доц., доц. кафедры теории и методики физического воспитания  
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина

**Высоцкая, Е.А.**

В934 Обучение плаванию в системе физического воспитания студентов вуза: учебное пособие / Е.А. Высоцкая. – Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2022. – 59 с. – Текст: непосредственный.

ISBN 978-5-00175-167-0

Пособие соответствует государственному образовательному стандарту дисциплин: «Общая физическая подготовка» и «Прикладная физическая культура» направлений подготовки бакалавров.

Рассмотрены вопросы организации, методической основы и формы проведения учебных занятий по плаванию в системе физического воспитания в вузе. Главное внимание уделено основным средствам физической культуры в области начального обучения плаванию: упражнениям для освоения с водой, упражнениям для изучения техники кроля на груди, кроля на спине и брасс, упражнениям для изучения техники поворотов и стартов.

Предназначено для студентов 1, 2 и 3 курсов Липецкого государственного технического университета, изучающих дисциплины «Прикладная физическая культура» и «Общая физическая подготовка».

Ил. 63. Библиогр.: 22 назв.

ББК Ч571.75я7

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЛГТУ.

ISBN 978-5-00175-167-0

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный  
технический университет», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Плавание в системе физического воспитания студентов.....	6
1.1. Организация и проведение занятий.....	6
1.2. Форма занятий по обучению плаванию.....	8
1.3. Методическая основа проведения занятий.....	9
1.4. Необходимое оборудование, инвентарь и экипировка	11
2. Освоение с водой.....	16
2.1. Свойства воды .....	16
2.2. Водобоязнь.....	17
2.3. Подготовительные упражнения для освоения с водой.....	18
3. Изучение техники спортивного плавания.....	26
3.1. Кроль на груди .....	26
3.2. Кроль на спине .....	29
3.3. Брасс.....	31
4. Изучение техники стартов и поворотов.....	42
4.1. Изучение техники стартов.....	42
4.2. Изучение техники поворотов.....	47
Заключение.....	55
Библиографический список.....	56