

УДК 796:378 (075.8)
ББК 75.568.+74.58 я 73
С-79

Рецензент - кандидат педагогических наук Г.В. Боброва

Степанова, М.В.

С 79 Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие. Изд. 2-ое., дополн. / М.В. Степанова, Оренбургский гос. ун.-т. – Оренбург ОГУ, 2017. – 136 с.

ISBN 978-5-7410-1745-6

В целом, учебное пособие направлено на формирование физической культуры студентов вузов.

Обучающиеся, следуя этим рекомендациям, будут иметь достаточно четкое представление о таких видах плавания, как брасс, кроль на груди, кроль на спине.

Данное учебное пособие предназначается для обучающихся и преподавателей вузов. При его разработке мы исходили из того, что хорошая подготовка студентов по плаванию зависит от разностороннего и квалифицированного руководства преподавателей физического воспитания. Этому будут способствовать методические рекомендации, содержащиеся в пособии.

УДК 796:378 (075.8)
ББК 75.568.+74.58я73

ISBN 978-5-7410-1745-6

© Степанова М.В., 2017
© ОГУ, 2017

Содержание

	Введение.....	5
1	История плавания.....	6
2	Организационно-методические основания дисциплины	
	« Физическая культура» на 2 курсе.....	11
2.1	Цель дисциплины	11
2.2	Задачи дисциплины	11
2.3	Место дисциплины в профессиональной подготовке студента...	12
2.4	Требования к уровню освоения содержания дисциплины	12
3	Программное обеспечение дисциплины	
	«Физическая культура» на 2 курсе	15
4	Техника спортивного плавания.....	16
4.1	Кроль на груди.....	16
4.2	Кроль на спине.....	23
4.3	Брасс на груди.....	29
4.4	Баттерфляй.....	33
4.5	Техника стартов.....	37
4.6	Техника поворотов.....	42
5	Техника безопасности на занятиях в бассейне.....	46
6	Соревнования.....	48
6.1	Положение о соревнованиях.....	48
6.2	Дистанции и виды плавания.....	52
6.3	Характер соревнований.....	52
6.4	Участники соревнований.....	53
6.5	Судейская коллегия.....	55
6.6	Старт и финиш.....	61
6.7	Прохождение дистанции.....	63
6.8	Определение результатов.....	64

6.9	Присвоение разрядов и звания «Мастера спорта России».....	66
7	Техника безопасности на соревнованиях.....	67
8	Программа занятий по плаванию на учебный год.....	71
8.1	Программа занятий по плаванию на 1 семестр	71
8.2	Программа занятий по плаванию на 2 семестр	95
9	Оздоровительное значение плавания.....	128
	Заключение	131
	Список использованных источников.....	132
	Приложение А.....	133
	Приложение Б.....	134
	Приложение В.....	135
	Приложение Г.....	136