

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Учреждение образования  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРАРНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физического воспитания и спорта

**Организация и проведение занятий  
по плаванию  
со студентами БГАТУ**

*Методические рекомендации*

**Минск  
2007**

УДК 378.663:797.2(07)

ББК 75.717.5я7

О 64

Рекомендовано к изданию методическим советом факультета предпринимательства и управления БГАТУ

Протокол № 8 от 11.06.2007 г.

Составители: ст. преподаватель *С.М. Смольский*;  
ст. преподаватель *Т.В. Фомина*

Рецензенты: канд. пед. наук, доц. *П.М. Прилуцкий*  
канд. биол. наук *Н.А. Пармонова*

О 64 Организация и проведение занятий по плаванию со студентами  
БГАТУ : метод. рекомендации / С.М. Смольский, Т.В. Фомина. —  
Минск : БГАТУ, 2007. — 50 с.

Методические рекомендации затрагивают вопросы обучения плаванию студентов. В издании представлен как теоретический, так и практический материал. Широко раскрыт раздел прикладного плавания.

Предназначено для преподавателей, тренеров, спортсменов, студентов.

УДК 378.663:797.2(07)

ББК 75.717.5я7

© БГАТУ, 2007

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	3
1 Терминология . . . . .	4
2 Правила, обеспечивающие безопасность людей в бассейнах . . . . .	6
3 Влияние плавания на организм . . . . .	9
4 Спортивное значение плавания . . . . .	12
5 Методика начального обучения плаванию . . . . .	14
6 Упражнения и методические указания для их выполнения на первом этапе обучения плаванию (в воде) . . . . .	16
6.1 Группа упражнений — элементарные движения конечностями и передвижения по дну в воде . . . . .	16
6.2 Группа упражнений — погружения . . . . .	18
6.3 Группа упражнений — всплывания . . . . .	19
6.4 Группа упражнений — лежания . . . . .	20
6.5 Группа упражнений — скольжения . . . . .	22
6.6 Группа упражнений — дыхание . . . . .	24
7 Упражнения и методические указания для их выполнения при обучении способам плавания . . . . .	24
7.1 Кроль на груди . . . . .	24
7.2 Кроль на спине . . . . .	31
7.3 Старт прыжком с тумбочки . . . . .	36
7.4 Простой закрытый поворот на груди . . . . .	37
8 Плавание как средство профессионально-прикладной физической подготовки . . . . .	40
8.1 Преодоление водных преград вплавь без подсобных средств . . . . .	41
8.2 Спасение тонущих вплавь . . . . .	42
8.3 Оказание первой помощи при утоплении . . . . .	43
Заключение . . . . .	47
Литература . . . . .	48

Учебное издание

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ  
СО СТУДЕНТАМИ БГАТУ**

*Методические рекомендации*

Составители:

**Смольский** Сергей Михайлович

**Фомина** Татьяна Владимировна

Ответственный за выпуск *В.И. Щерба*

Редактор *Н.Ф. Крицкая*

Корректурa, компьютерная верстка *Н.Ф. Крицкая*

Компьютерный набор *Т.Г. Станислаус*