

**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. Парамонова*

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*