

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОБЛЕГЧЕННЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

Учебное пособие

Составитель Е. М. Семенякина

Барнаул 2017

© Семенякина Е.М. (сост.), 2017
© ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», 2017

УДК 797.21(075.8)
ББК 75.717.5я 73
О 267

Составитель: **Семенякина Елена Михайловна**

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор РАЕ, доцент кафедры физического воспитания АлтГУ **Е. В. Новичихина**; кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания АлтГУ **Н. А. Ульянова**

О 267 Обучение студентов облегченными способами плавания [Электронный ресурс]: учеб. пособие / АлтГУ; сост. Е.М. Семенякина. – Электрон. текст. дан. (1,5 Мб). – Барнаул: ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», 2017. – 1 электрон. опт. диск (DVD+R). – Систем. требования: PC, Intel 1 ГГц; 512 Мб опер. памяти; 30 Мб свобод. диск. пространства; DVD-привод; ОС Windows 7 и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. с экрана.

Учебное электронное издание

Учебное пособие написано в соответствии с учебной программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» раздел «Плавание». В пособии представлены теоретические сведения и конкретный теоретический и практический материал по проведению учебно-тренировочных (практических) и самостоятельных занятий. Большое внимание уделено методике обучения и преподавания плавания, приведена поурочная методика обучения облегченными способами плавания с рабочими поурочными планами прохождения материала и методическими рекомендациями, рассмотрен выбор упражнений при обучении навыкам и технике плавания.

Учебное пособие предназначено для студентов, преподавателей физической культуры среднеспециальных и высших учебных заведений.

производственно-технические сведения

Публикуется в авторской редакции

Верстка: Котова О. В.

Дата подписания к использованию: 01.06.2017 г.

Объем издания: 1,5 Мб

Комплектация издания: 1 электрон. опт. диск (DVD+R)

Тираж 40 дисков

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»

Введение

Глава I. История развития плавания

- 1.1. История развития плавания
- 1.2. Плавание на Олимпийских играх

Глава II. Характеристика и классификация дисциплины «Плавание»

- 2.1. Основы здорового образа жизни
- 2.2. Формы двигательной активности в плавании
- 2.3. Лечебное, прикладное и спортивное значение плавания
- 2.4. Влияние плавания на организм человека

Глава III. Основы техники плавания

- 3.1. Физические свойства воды
- 3.2. Закономерности статического плавания
- 3.3. Характеристика современных методик обучения плаванию
- 3.4. Техника спортивных видов плавания

Глава IV. Требования, предъявляемые к организации и проведению занятий по плаванию

- 4.1. Техника безопасности и гигиена
- 4.2. Поурочная методика обучения облегченным способам плавания

Список литературы