

1181

**ПЛАВАНИЕ: ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Методические рекомендации
для студентов и преподавателей**

Воронеж, 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Воронежский государственный архитектурно-строительный университет

**ПЛАВАНИЕ: ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Методические рекомендации
для студентов и преподавателей**

Воронеж, 2016

УДК 797.2(07)
ББК 75.717.5я73

Составители: Катаева М.А., Гостев В.Н.

Плавание: вариативная часть физической культуры: метод. рекомендации для студентов и преподавателей / Воронежский ГАСУ; сост. М. А. Катаева, В. Н. Гостев. – Воронеж, 2016. – 43 с.

В методических рекомендациях рассмотрена организация и методика проведения учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: плавание»: учебно-тематическое планирование, план-график прохождения учебных занятий, контрольные нормативы для оценки физической и технико-тактической подготовленности студентов.

Предназначены для преподавателей и студентов всех специальностей очной формы обучения, занимающихся плаванием.

УДК 797.2(07)
ББК 75.717.5я73

Печатается по решению учебно-методического совета
Воронежского ГАСУ.

Рецензент – И.А. Анохина к.п.н., проф., заведующая кафедрой
физической культуры ВФ МГЭИ.

Оглавление

Пояснительная записка	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
Введение	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
1. Цели и задачи дисциплины.....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
2. Перечень планируемых результатов обучения	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
3. Объем дисциплины	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
4. Содержание дисциплины.....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
5. Содержание учебных занятий	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
5.1. Техника безопасности на занятиях плаванием	Ошибка! Закладка не определена.
5.2. Общая физическая подготовка.....	Ошибка! Закладка не определена.
5.3. Специальная физическая подготовка	Ошибка! Закладка не определена.
5.4. Техническая подготовка	Ошибка! Закладка не определена.
5.5. Тактическая и интегральная подготовка	Ошибка! Закладка не определена.
6. Выполнение контрольных нормативов	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
7. Методические рекомендации по выполнению тестов	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
Библиографический список.....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

ПЛАВАНИЕ: ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Методические рекомендации
для студентов и преподавателей

**Составители: Катаева Марина Алексеевна
Гостев Валерий Николаевич**

Отпечатано в авторской редакции

Подписано в печать 6.07.2016. Формат 60x84 1/16. Уч. изд. л.2.7.
Усл. печ. л. 2.8. Бумага писчая. Тираж 50. Заказ № 284.

Отпечатано: отдел оперативной полиграфии изд-ва учебной
литературы и учебно-методических пособий Воронежского ГАСУ
394006, Воронеж, ул. 20-летия Октября, 84