

УДК 623:738(075)  
ББК С4,6(2)361я7  
С40

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Казанского национального исследовательского  
технологического университета*

*Рецензенты:*

*зав. каф. физического воспитания КГАУ  
д-р биол. наук, проф. Ю. С. Ванюшин  
канд. пед. наук, доц. А. В. Болотников*

**Авторы:** А. В. Куршев, И. А. Зенуков, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин, В. А. Антонов, Е. М. Софронова, Р. Г. Хуснутдинова, А. Ф. Халилова, Г. Х. Насырова, Э. Т. Ахметвалеева, Н. Н. Мамяшева, Л. А. Финогентова

**С40** Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Куршев [и др.]; Минобрнауки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. — Казань : Изд-во КНИТУ, 2017. — 128 с.

ISBN 978-5-7882-2169-4

Рассмотрены содержание, организация и методика проведения занятий по преодолению препятствий, плаванию, ускоренному передвижению и легкой атлетике.

Предназначено для профессорско преподавательского состава, а также студентов из числа вузовской и допризывной молодежи, обучающихся на кафедре физического воспитания и спорта.

Подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта.

**УДК 623:738(075)  
ББК С4,6(2)361я7**

ISBN 978-5-7882-2169-4

© Авторы, указанные на обороте титула, 2017  
© Казанский национальный исследовательский  
технологический университет, 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>1. Занятия по преодолению препятствий</b> .....	10
1.1. Организация и методика проведения занятий.....	10
1.2. Терминология препятствий .....	13
1.3. Упражнения по преодолению препятствий .....	20
1.4. Действия обучаемых у препятствий.....	24
1.5. Организация учебных занятий по преодолению препятствий.....	34
<b>2. Военно-прикладное плавание</b> .....	52
2.1. Организация и методика проведения занятий.....	53
2.2. Упражнения по плаванию .....	62
2.3. Техника плавания способом «басс» .....	63
2.4. Техника плавания способом «кроль» на груди.....	70
2.5. Последовательность обучения способам плавания .....	75
2.6. Обучение нырянию .....	80
2.7. Оказание помощи утопающему .....	83
2.8. Оказание первой помощи на суше .....	86
2.9. Методическая подготовка курсантов .....	90
<b>3. Ускоренное передвижение и легкая атлетика</b> .....	92
3.1. Организация и методика проведения занятий.....	93
3.2. Перечень упражнений .....	99
3.3. Методы и средства развития выносливости .....	101
3.4. Основы техники бега .....	103
3.5. Основные задачи начального обучения технике бега .....	111
<b>Список литературы</b> .....	118
<b>Приложение 1</b> .....	119
<b>Приложение 2</b> .....	122
<b>Приложение 3</b> .....	123
<b>Приложение 4</b> .....	126