

ББК Ч571.75я7

А852

Рецензент – В.А. Логинов, канд. экон. наук

Арсентьев, В.В.

А852 Учусь плавать сам : методические рекомендации по плаванию для студентов СПО / В.В. Арсентьев. – Липецк : Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2022. – 19 с. – Текст : непосредственный.

В методических рекомендациях рассмотрена возможность самостоятельного обучения плаванию. Описаны меры безопасности на воде, а также упражнения для обучения плаванию не умеющих держаться на воде.

Желающим совершенствоваться приведена техника стилей плавания.

Методические рекомендации предназначены для студентов СПО.

Ил. 11. Библиогр.: 3 назв.

ББК Ч571.75я7

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный
технический университет», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Общие указания..... | 4 |
| 1. Безопасность прежде всего..... | 4 |
| 2. Скольжение, дыхание, положение на воде | 5 |
| 2.1. Освоение дыхания в воде..... | 7 |
| 2.2. Как держаться на воде | 9 |
| 2.3. Скольжение по воде | 12 |
| 3. Стили плавания..... | 13 |
| 3.1. По-собачьи..... | 14 |
| 3.2. Учимся плавать кролем: идеальный стиль для новичка..... | 14 |
| 3.3. Кроль на спине..... | 15 |
| 3.4. Подводящие движения к стилю брасс..... | 16 |
| Библиографический список..... | 18 |