

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