

УДК 797.21(075.8)
ББК 75.717.5
М99

Рецензенты: *Т.Н. Павлова, Ю.Л. Войтенко, Э.И. Борисов*

Мясоедов А.А.
М99 Спортивное плавание для всех : учеб. пособие. — 2-е изд.,
испр. и доп. / А.А. Мясоедов. — М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Бау-
мана, 2012. — 42 [2] с. : ил.

Изложены спортивная техника плавания, методика обучения и тренировки, систематизированы основные средства и методы, способствующие развитию физических качеств, приведена рациональная форма планирования учебно-тренировочного процесса по плаванию.

Для студентов, преподавателей и всех желающих заниматься плаванием.

УДК 797.21(075.8)
ББК 75.717.5

Учебное издание

Мясоедов Алексей Алексеевич

Спортивное плавание для всех

Учебное пособие

Редактор *С.А. Серебрякова*
Корректор *Р.В. Царева*
Компьютерная верстка *С.А. Серебряковой*

Подписано в печать 20.07.2012. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 2,56. Тираж 1000 экз. Изд. № 28.

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана.
Типография МГТУ им. Н.Э. Баумана.

105005, Москва, 2-я Бауманская, д. 5, стр. 1.

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Спортивные способы плавания	6
Обучение неумеющих плавать способу плавания кролем на груди и на спине	10
Обучение способу плавания брассом	17
Обучение способу плавания на боку	18
Обучение способу плавания стилем баттерфляй	19
Полезная тренировка	20
Планы-графики учебно-тренировочного процесса по плаванию	23
Литература	40
Приложение	41