

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Сведения об авторах | 3 |
| Введение | 4 |
| Глава 1. Плавание как вид физических упражнений и спорта | 7 |
| 1.1. Оздоровительное значение плавания | 7 |
| 1.2. Прикладное значение плавания..... | 10 |
| 1.3. Спортивное значение плавания..... | 12 |
| Глава 2. Техника спортивных способов плавания | 15 |
| 2.1. Физические основы плавания..... | 15 |
| 2.2. Сопротивление движению в воде | 16 |
| 2.3. Общие требования к технике плавания | 18 |
| 2.4. Кроль на груди..... | 19 |
| 2.5. Кроль на спине..... | 22 |
| 2.6. Брасс..... | 24 |
| 2.7. Баттерфляй..... | 27 |
| 2.8. Старты | 29 |
| 2.9. Повороты | 31 |
| <i>Контрольные вопросы и задания</i> | <i>35</i> |
| <i>Рекомендуемая литература</i> | <i>36</i> |
| Глава 3. Техника прикладного плавания | 37 |
| 3.1. Способ плавания на боку..... | 38 |
| 3.2. Способ плавания брассом на спине..... | 41 |
| 3.3. Плавание в комплекте № 1 (ласты, маска, трубка)..... | 43 |
| 3.4. Способы ныряния..... | 45 |
| 3.5. Приемы освобождения от захватов | 53 |
| 3.6. Приемы транспортировки..... | 55 |
| 3.7. Приемы доврачебной помощи | 58 |
| <i>Контрольные вопросы и задания</i> | <i>63</i> |
| <i>Рекомендуемая литература</i> | <i>63</i> |
| Глава 4. Спасание тонущих | 64 |
| 4.1. Зоны риска и статистика утоплений..... | 64 |
| 4.2. Правила купания и плавания в естественных водоемах..... | 65 |
| 4.3. Преодоление водных преград | 74 |
| 4.4. Оказание помощи с суши..... | 76 |
| 4.5. Оказание помощи на воде при различных условиях и состояниях пострадавших | 79 |
| 4.6. Приемы доврачебной помощи в разных условиях и состояниях пострадавших | 85 |
| 4.7. Подготовка инструкторов — спасателей на воде | 90 |
| <i>Контрольные вопросы и задания</i> | <i>95</i> |
| <i>Рекомендуемая литература</i> | <i>95</i> |

| | |
|---|------------|
| Глава 5. Организация занятий и правила безопасности | 96 |
| 5.1. Оборудование и инвентарь..... | 96 |
| 5.2. Техника безопасности | 100 |
| 5.3. Урок по плаванию..... | 104 |
| 5.4. Подготовка волонтеров по плаванию..... | 106 |
| <i>Контрольные вопросы и задания</i> | <i>115</i> |
| <i>Рекомендуемая литература</i> | <i>115</i> |
| Глава 6. Задачи, программа и методы обучения | 116 |
| 6.1. Задачи и этапы обучения..... | 116 |
| 6.2. Содержание программы обучения | 117 |
| 6.3. Методы обучения плаванию | 119 |
| <i>Контрольные вопросы и задания</i> | <i>128</i> |
| <i>Рекомендуемая литература</i> | <i>128</i> |
| Глава 7. Основной учебный материал..... | 129 |
| 7.1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения | 129 |
| 7.2. Упражнения для освоения с водой..... | 131 |
| 7.3. Учебные прыжки в воду | 139 |
| 7.4. Игры и развлечения на воде..... | 141 |
| 7.5. Упражнения по обучению технике спортивного и прикладного плавания..... | 168 |
| <i>Контрольные вопросы и задания</i> | <i>192</i> |
| <i>Рекомендуемая литература</i> | <i>193</i> |
| Глава 8. Примерные программы обучения плаванию (поурочный материал) | 194 |
| 8.1. Кроль на груди и на спине | 194 |
| 8.2. Брасс на груди и на спине..... | 216 |
| 8.3. Плавание на боку и ныряние в длину..... | 237 |
| <i>Контрольные вопросы и задания</i> | <i>257</i> |
| <i>Рекомендуемая литература</i> | <i>258</i> |
| Глава 9. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО, проведение соревнований и праздников на воде..... | 259 |
| 9.1. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и массовым соревнованиям по плаванию..... | 259 |
| 9.2. Проведение массовых соревнований и прием нормативов комплекса ГТО по плаванию..... | 276 |
| 9.3. Проведение праздников на воде..... | 283 |
| <i>Контрольные вопросы и задания</i> | <i>286</i> |
| <i>Рекомендуемая литература</i> | <i>287</i> |