

## Содержание

1. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ.....	4
1.1. КРОЛЬ НА ГРУДИ.....	4
1.2. КРОЛЬ НА СПИНЕ.....	9
1.3. БРАСС.....	14
1.4. БАТТЕРФЛЯЙ.....	17
1.5. ТЕХНИКА СТАРТОВ.....	20
1.6. ТЕХНИКА ПОВОРОТОВ.....	26
2. ТЕХНИКА ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ.....	34
2.1. БРАСС НА СПИНЕ.....	34
2.2. ПЛАВАНИЕ НА БОКУ.....	36
2.3. НЫРЯНИЕ В ДЛИНУ И ГЛУБИНУ.....	38
2.4. СПАСАНИЕ ТОНУЩИХ.....	42
3. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ.....	50
3.1. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.....	50
3.2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.....	57
3.3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.....	71
3.3.1. НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ.....	73
3.3.2. ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ.....	79
3.3.3. ОБУЧЕНИЕ СТАРТАМ И ПОВОРОТАМ.....	90
3.3.4. ОБУЧЕНИЕ ПРИКЛАДНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ.....	94