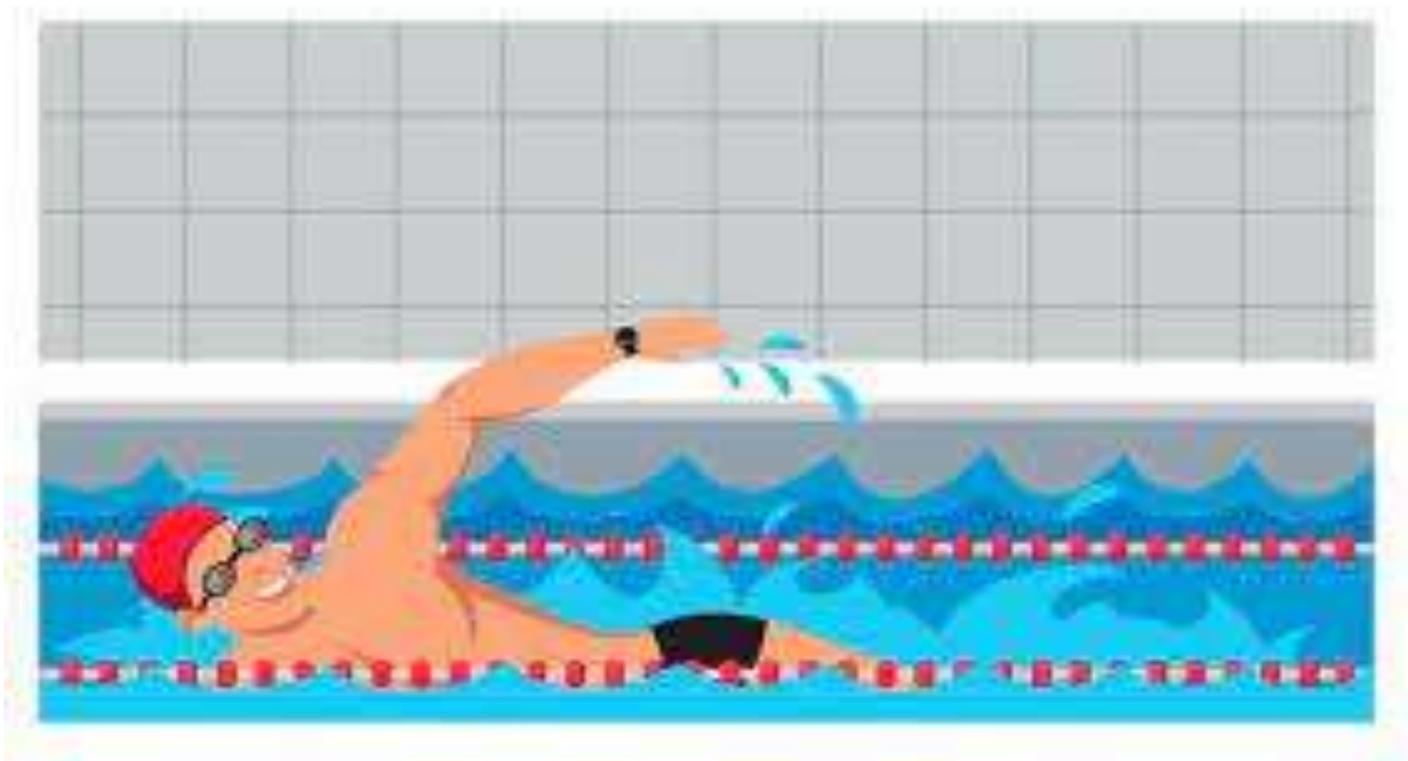


Плавание как идеальная оздоровительная тренировка

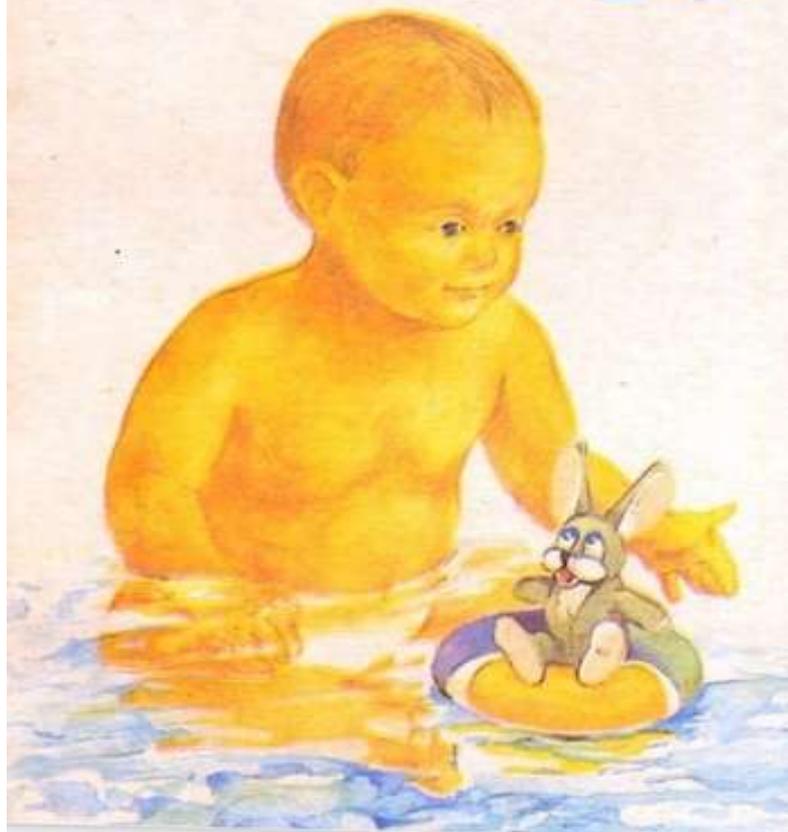




Оздоровительное плавание — это вид физической активности, который включает в себя выполнение различных упражнений в воде для улучшения здоровья и физической формы. Это может включать в себя плавание различными стилями, упражнения на сопротивление воды, аквааэробiku и другие виды тренировок

И.М. БУЛАХ

ПЛАВАНИЕ от рождения до школы



373.203.71

Б 90

Булах И.М.

Плавание от рождения до школы /
И.М. Булах. - Минск : Полымя, 1991.
- 106 с.

В этом научно-популярном издании представлена методика и организация обучения плаванию детей от года до трех лет и от трех до шести, а также упражнения и приемы массажа для детей грудного возраста.

Отдельные главы посвящены обучению прыжкам в воду, играм в воде и закаливанию с помощью воды.

Книга будет интересна всем, кто разделяет девиз: Плавать раньше чем ходить!



797.2

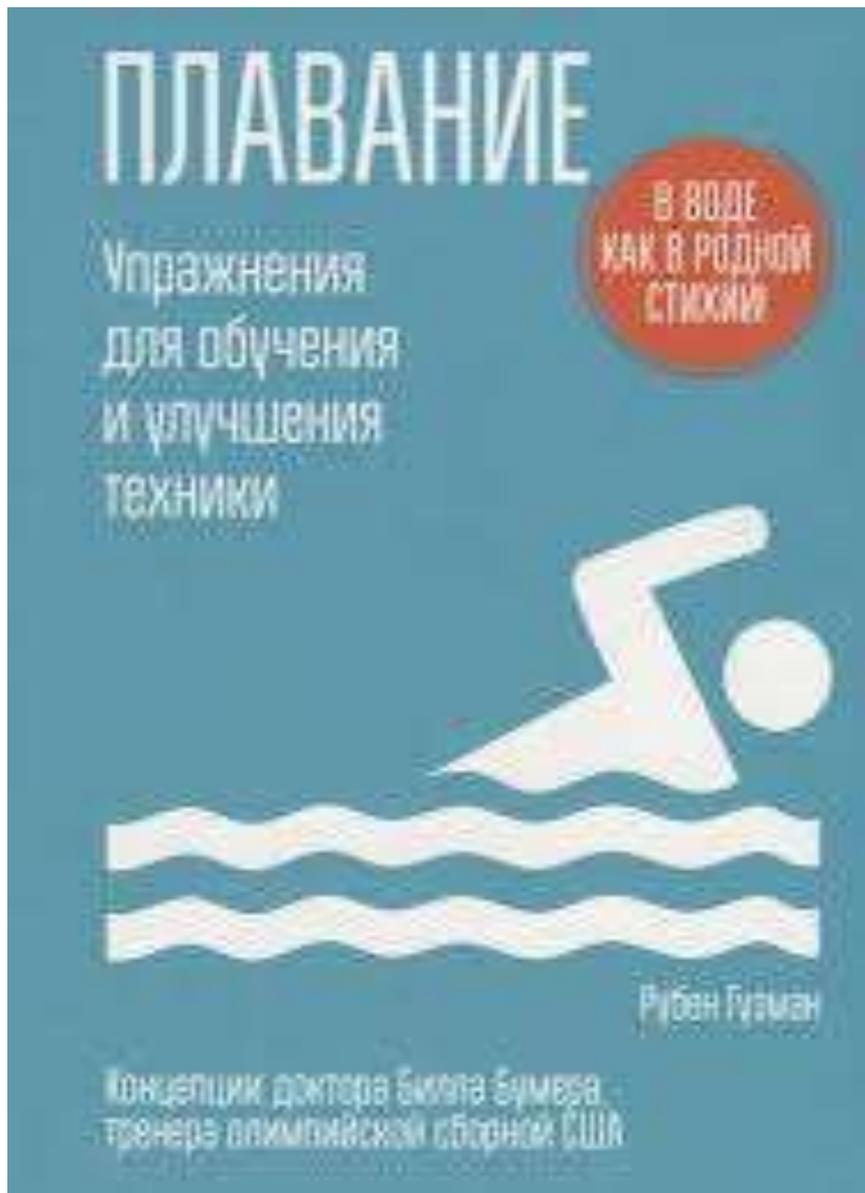
П 24

Педролетти М.

Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / М.

Педролетти ; Пер.с фр.Е.Исакова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 176 с. : ил. - (Все про sport). - ISBN 5-222-08578-3 : 106.00. - Текст : непосредственный.

В книге речь идет не только о том, чтобы просто научиться держаться на воде и после этого чувствовать себя в безопасности, но и о том, как овладеть профессиональными навыками пловца, которые помогут вам стать успешным спортсменом.



797.2

Г 93

Гузман Р.

Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Р. Гузман ; перевод с английского В. М. Боженова. - Минск : Попурри, 2018. - 288 с. : ил. ; 23,4 печ. л. - ISBN 978-985-15-3569-5 : 247.00. - Текст : непосредственный.

Книга представляет собой не только прикладное руководство по плаванию, но и в некотором смысле «произведение искусства». Описания упражнений, элементов гребка и последовательности движений изложены ясным языком. Прекрасные иллюстрации помогают реализовать инструкции и предлагают наглядный пример выполнения упражнений.



797.2

К 21

Кардамонова Н.Н.

Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. - 320 с.

В книге описывается плавание как уникальное средство поддержания организма в хорошей форме. Информация, рекомендации и упражнения помогут любому желающему освоить этот вид физической нагрузки. Специальные главы посвящены плаванию грудных детей и детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также плаванию как доступному лечебно-терапевтическому средству.



615.825(075.8)

О 46

Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2005. - 432 с.

В книге изложены основные принципы кондиционных и оздоровительных тренировок, даны рекомендации для занятий рекреационным оздоровительным плаванием. Показаны особенности обучения плаванию инвалидов разных категорий.

3369

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физвоспитания

Учусь плавать сам

Методические рекомендации
по плаванию для студентов СПО

В.В. Арсентьев

Липецк
Липецкий государственный технический университет
2022

Из ЭБС «РУКОНТ»

Арсентьев, В.В. Учусь плавать сам : метод. рекомендации по плаванию для студентов СПО / В.В. Арсентьев .— Липецк : Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2022 .— 20 с. : ил. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/786505> (дата обращения: 26.02.2025)

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.

В. А. Аикин

Дайвинг и его применение



Из ЭБС «Университетская библиотека on-line

Аикин, В. А. Дайвинг и его применение : учебное пособие : [16+] / В. А. Аикин ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. – 59 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274508> (дата обращения: 04.03.2025). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

В пособии рассматриваются разновидности дайвинга, представлена информация о международных организациях дайвинга, основных регионах мира для занятий глубоководным погружением. Автор приводит анализ основных причин травматизма в дайвинге и возможности их предупреждения.

А. С. Казызаева О. Б. Галеева

**Особенности занятий
аквааэробикой
с различным контингентом**



Из ЭБС «Университетская библиотека on-line

Казызаева, А. С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом : учебное пособие : [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 187 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598> (дата обращения: 26.02.2025). – Библиогр.: с. 160-165. – Текст : электронный.

В учебном пособии приводится материал, раскрывающий особенности проведения занятий аквааэробикой с различными категориями населения. Представлена методика и особенности организации занятий аквааэробикой с мужчинами, женщинами, а также во время беременности. Авторы приводят большой учебно-методический материал на основании исследований и обобщения научно-методических работ отечественных и зарубежных авторов.



Спасибо за просмотр