

Водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Академия , 2003. - 315 с. : ил. – ISBN 5-7695-1327-6.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Прыжки в воду	5
1.1. Общая характеристика прыжков в воду	5
1.2. История прыжков в воду	11
1.3. Материально-техническое обеспечение занятий	15
1.4. Техника выполнения основных учебных и спортивных прыжков в воду	23
1.5. Методика обучения прыжкам в воду	49
1.6. Методы тренировки прыгунов в воду	61
1.7. Предупреждение травматизма на занятиях	63
Глава 2. Водное поло	69
2.1. Общая характеристика водного поло	69
2.2. История возникновения и развития водного поло	70
2.3. Техника водного поло	74
2.4. Общие основы тактики	108
2.5. Методика начального обучения	115
2.6. Основы спортивной тренировки	120
2.7. Меры безопасности на занятиях	128
Глава 3. Синхронное плавание	130
3.1. Общая характеристика синхронного плавания	130
3.2. История развития синхронного плавания	132
3.3. Техника синхронного плавания	134
3.4. Методика начального обучения синхронному плаванию	152
3.5. Основы спортивной тренировки в синхронном плавании	169
Глава 4. Акваэробика	183
4.1. Общая характеристика акваэробики	183
4.2. Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий	185
4.3. Средства акваэробики и методика их применения на занятиях	196
4.4. Планирование учебно-тренировочной работы	211
4.5. Особенности занятий акваэробикой с различными контингентами	221
4.6. Меры безопасности при проведении занятий	228
Глава 5. Спасательное многоборье	231
5.1. Общая характеристика и история создания спасательного многоборья	231
5.2. Техника спасательного многоборья	234
5.3. Методика обучения технике прикладного плавания	249
5.4. Планирование спортивной тренировки	252
Глава 6. Подводное плавание	260
6.1. Общая характеристика и история развития подводного плавания	260
6.2. Организм спортсмена в условиях погружения под воду	262
6.3. Необходимое снаряжение для подводного плавания	265
6.4. Обеспечение безопасности при погружениях	273
6.5. Методика обучения погружению под воду	275
6.6. Планирование погружений	279
6.7. Двадцать семь уроков для начинающих подводников	281

Приложение. Стандартные сигналы руками-----	304
Глава 7. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по водным видам спорта -----	307