

# Техніка плавання кролем на спині

Автор: Тимошенко Ірина Анатоліївна

**Номінація - "Електронно-освітній ресурс".**

**Навчально-методичний посібник "Техніка плавання кролем на спині".**

У представленому методичному посібнику «Техніка плавання кролем на спині» авторами висвітлено різноманітні підготовчі вправи для навчання та вдосконалення техніки плавання кролем на спині. Значна увага приділена практичним аспектам, де обґрунтовано рекомендації щодо проведення занять з метою вдосконалення техніки плавання на спині. Електронний посібник зручний та зрозумілий у використанні, оскільки всі вправи демонструються в режимі відеозапису. Для тренерів-початківців з плавання, вчителів фізичної культури, інструкторів з плавання та спортсменів.

[Комплекс загальнорозвиваючих вправ для плавця-спиніста.](#)

[Підготовчі вправи для навчання та вдосконалення техніки плавання кролем на спині.](#)

## ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ КРОЛЕМ НА СПИНІ

**Автори:** Коваль Сергій Григоровичкерівник гуртка-методист, Жук Віталій Валентиновичкерівник гуртка-методист, Тимошенко Ірина Анатоліївна, методист відділу.

м. Вінниця, 2015р□

□