|  |
| --- |
| **16.03.-17.03.2020** |
| **Гребок у плаванні та гребковірухи.**Траєкторії та орієнтація робочих ланцюгів під час гребка. Механізмгребковихрухів руками. Допоміжнірухитулубом та „допоміжні” руховісили. Фазова структура рухів. Траєкторія гребка.Індивідуальніособливості гребка. Форма гребковихрухів руками з поглядуанатомічноїпобудовитіла. Характер гребковихрухів руками та їхобумовленістьвластивостями води. Механікарухів ногами при плаванні. |

|  |
| --- |
| **18.03.-19.03.2020** |
| **Пірнання.**Технікапірнання. Методика навчанняпірнанню. **Спосіб кроль.**Еволюціятехнікиплавання кролем. Положеннятулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальнаузгодженнярухів руками, ногами, тулубу та дихання. ***Спосібкроль на спині****.*Еволюціятехнікиплавання кролем на спині. Положеннятулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальнаузгодженнярухів руками, ногами, тулубу та дихання. ***Спосібкроль на грудях.***Еволюціятехнікиплавання кролем на грудях. Положеннятулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальнаузгодженнярухів руками, ногами, тулубу та дихання. |

|  |
| --- |
| **23.03.-24.03.2020 - 25.03.26.03.2020**  |
| **Спосіб брас.**Еволюція техніки плавання брасом. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальнаузгодженнярухів руками, ногами, тулубу та дихання. **Спосібдельфін.**Еволюція техніки плавання дельфіном. Положення тулуба. Рухи руками і дихання. Рухи ногами. Загальнеузгодженнярухів руками, ногами, тулубу та дихання. Структура технічноїпідготовленостіплавців. Технічневдосконаленняплавців. |

|  |
| --- |
| **30.03.-31.03.2020** |
| **Старт при плаванні кролем.**Поворот при плаванні кролем. Фінішування при плаванні кролем. Старт при плаванні кролем на спині. Поворот при плаванні кролем на спині. Фінішування при плаванні кролем на спині.  |

|  |
| --- |
| **01.04.-02.04.2020**  |
| **Старт при плаванні брасом.**Поворот при плаванні брасом. Фінішування при плаванні брасом. Старт при плаваннідельфіном. Поворот при плаваннідельфіном. Фінішування при плаваннідельфіном. Старти в естафетномуплаванні. Повороти в комплексному плаванні. |

**Індивідуальне завдання**

**(від 2-ох сторінок письмового тексту)**

1. Теоретико-методичні основи спортивного тренування плавців

2. Розвиток рухових якостей плавців

**Рекомендована література (базова)**

1. Плавание. /Под ред. Булгаковой Н.Ж. - М. ,1984
2. Плавание. /Под ред. Платонова В.М. - К.,Олімпійська література, 2000
3. Глазирін І. Д. Плавання. Навчальний посібник -К.: Кондор, 2006

**Допоміжна література**

1. Майструк В. В. Плавання: техніка та правила змагань. Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – ІваноФранківськ, Плай, 2004.
2. Полатайко Ю. О. Плавання: Навчально-методичний посібник. ІваноФранківськ: “Тіповіт”, 2005.
3. Каунсилмен Д.Е. Спортивноеплавание. - М.: ФиС, 1982
4. Макаренко Л.П. Техническоемастерствопловца. - М., ФиС, 1978
5. Вайцеховский С.М. Быстрая вода. - М.; Молодаягвардия, 1983
6. Хальянд Р.Б. Моделитехникивыполнениястартов и поворотов. Плавание. Сборник, 1988, - С.32
7. Основыуправленияподготовкойюныхспортсменов / Под ред. Л.Н. Набатниковой. - М.: ФиС, 1988.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивнойтренировки. - К.: Вища школа, 1984
9. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировкапловцоввысокогокласса. - М.: ФиС, 1985
10. Гилев Г.А. Эффективностьпродвиженияпловцов в кроле на груди. ТПФК, 1976.
11. Хилярд Р. и др. Техникаплавания на спине. Плавание. Выпуск 1,1980.
12. Красильников В.П. Овладениерациональнойтехникойплавания кролем на спине путемосвоения модельного гребка. -ТМФК, №7,1987.

**Інформаційні ресурси**

1. <http://www.swimming.ru>
2. https://www.youtube.com/user/triol777
3. https://iplav.com/stili/brass/tehnika-plavaniya
4. https://youtu.be/yaZpBdHH4Pk
5. <http://swim.at.ua>
6. <http://www.eurosport.ru/swimming/>
7. [www.usaswimming.org/](http://www.usaswimming.org/)