|  |
| --- |
| **6.04-07.04.2020 - 8.04-9.04.2020** |
| **Техніка та методика стартів при плаванні кролем на грудях та спині** **та брасом.** **Техніка стартів. Старти із тумби. Старти із води. Старти в** **естафетному плаванні.** **Техніка поворотів: закриті, відкриті.****Старт,поворот та** **фінішування при плаванні вільним стилем,** **брасом, батерфляєм і комплексним плаванням. Фінішування при плаванні кролем на спині.** |

|  |
| --- |
| **13.04.- 14.04.2020 - 15.04-16.04.2020** |
| **Задачі навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і** **тренування.****Виховання моральних якостей. Розвиток методики навчання.** **Загальна методична схема навчання техніці плавання. Оптимальний вік для початку занять. Вікові особливості займаючихся.** **Вплив плавання на організм займаючихся.** **Методи навчання: метод вправ, метод словесного викладення, метод** **наглядного навчання.****Надання допомоги потопаючому:****1. Надання допомоги потопаючому.****2. Звільнення від захватів.****3. Транспортування потерпілого.** |

|  |
| --- |
| **20.04. - 21.04.2020 - 22.04. - 23.04.2020**  |
| **Характеристика сучасної системи спортивного тренування в** **плаванні.****Еволюція методики тренування плавців. Характерні риси сучасного****тренування плавців.** **Основні поняття спортивного тренування. Термінологія. Основні** **види підготовки в системі спортивного тренування (фізична, технічна,тактична, теоретична, психологічна морально-вольова).****Підготовка до змагань з плавання. Основна документація змагань.** **Суддівство змагань. Організація і проведення свят на воді.** |

**Індивідуальне завдання**

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

1. Відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки.

2. Змагальна діяльність 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. – Івано-Франківськ, Плай, 2004.

2. Полатайко Ю. О. Плавання: Навчально-методичний посібник. Івано-

Франківськ: “Тіповіт”, 2005.

3. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. - М.: ФиС, 1982

4. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. - М., ФиС, 1978

5. Вайцеховский С.М. Быстрая вода. - М.; Молодая гвардия, 1983

6. Платонов В.Н., Фесенко С.П. Сильнейшие пловцы мира. - М., ФиС, 1990

7. Плавание. Учебник. Парфенов Б.А. - К., 1978

8. Хальянд Р.Б. Модели техники выполнения стартов и поворотов. Плавание.

Сборник, 1988, - С.32

9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Л.Н.

Набатниковой. - М.: ФиС, 1988.

10. Платонов А. Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса. - К.,

3доров'я, 1983

11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища

школа, 1984

12. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. -М.: ФиС, 1985

13. Гилев Г.А. Эффективность продвижения пловцов в кроле на груди. ТПФК,1976.

14. Хилярд Р. и др. Техника плавания на спине. Плавание. Выпуск 1,1980.

15. Красильников В.П. Овладение рациональной техникой плавания кролем на спине путем освоения модельного гребка. -ТМФК, №7,1987.

16. Яроцкий Г.В., Мосуков Д.Я. Плавание брассом на груди. Плавание, Выпуск 2, 1974.

17. Оноприенко Б.И., Прокопенко Г.И. Техника современного брасса.

Плавание. Выпуск 2, 1975

18. Иванченко Е.И. Оптимальные углы сгибания ног в суставах при плавании

брассом. ТПФК, 1975, № 6,8

19. Как брассисту совершенствовать гребковые движения ногами. Плавание,

Ежегодник, 1986

20. Васильев В.С. Еще раз о плавании брассом // Физическая культура в

школе . 1986, № 4

21. Максимов Н.М. Баттерфляй: техника, методика обучения и общие основы

тренировки. Плавание, Выпуск 1, 1986, - С. 18

22. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной

активности. - К.: Олимпийская литература, 1997.

23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском

спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997.

24. Полатайко Ю. О. Фізіологія системи дихання при спортивному плаванні:

Навчально-методичний посібник.- Івано-Франківськ: “Тіповіт”, 2005.

**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/)