ЛЕКЦІЯ 3

**ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ**

План вивчення теми

1 Поняття про техніку плавання.

2. Властивості води. Статичне та динамічне плавання.

3. Основні фактори, які визначають техніку плавання.

4. Техніка спортивних способів плавання, стартів і поворотів.

*Рекомендована література*:

1. Булгакова Н. Ж. Плавание в пионерском лагере / Н. Ж. Булгакова. – 3–е изд., перераб. и дополн. – М.: ФиС, 1989. – 28 с.
2. Ганчар И. Л. Плавание : теория и методика преподавания / И. Л. Ганчар. – Одесса: Друк, І996, – 84 с.
3. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : Учебник. / И. Л. Ганчар. –– Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
4. Глазирін І. Д. Плавання : Навч. Посібник / І. Д. Глизирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
5. Іваськів С. М. Плавання з методикою викладання: навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання і вчителів фізичної культури / С. М. Іваськів. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 107 с.
6. Платонов В. Н. Плавання / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
7. Ткач Е. М. Плавання. Початкове плавання. Навчально-методичний посібник Е. М. Ткач. – Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Г.Шевченка, 2006. – 142 с.