ЛЕКЦІЯ 4

**ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ПЛАВАННЯ**

План вивчення теми

1. Етап адаптації у воді в процесі навчання плаванню.
2. Підготовчі вправи для адаптації у воді (вправи для ознайомлення з щільністю і опором води, вправи із зануренням під воду і відкриванням очей, вправи зі спливанням і утриманням на поверхні води, вправи на навчання видихів у воду, вправи із ковзанням); ігри для адаптації у воді.
3. Вправи на суші й у воді для вивчення: положення тіла, рухів ногами, рухів руками, дихання, часткової та загальної координації рухів.

*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. Наука в олимпийском спорте. − Вып. 1. − К.: НУФВСУ Олимпийская литература, 2009. − 244 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.