ЛЕКЦІЯ 5–6

**ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ПЛАВАННЯ**

План вивчення теми

1. Особливості техніки плавання.
2. Особливості техніки плавання кролем на грудях.
3. Особливості техніки плавання кролем на спині.
4. Особливості техніки плавання батерфляєм.
5. Особливості техніки плавання брасом.
6. Особливості техніки поворотів і стартів.

*Рекомендована література*:

1. Ганчар И. Л. Плавание : теория и методика преподавания / И. Л. Ганчар. – Одесса: Друк, І996, – 84 с.
2. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования : Учебник. / И. Л. Ганчар. –– Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
3. Глазирін І. Д. Плавання : Навч. Посібник / І. Д. Глизирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
4. Наука в олимпийском спорте. − Вып. 1. − К.: НУФВСУ Олимпийская литература, 2009. − 244 с.
5. Платонов В. Н. Плавання / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
6. Ткач Е. М. Плавання. Початкове плавання. Навчально-методичний посібник Е. М. Ткач. – Чернігів: ЧДПУ ім. Т. Г.Шевченка, 2006. – 142 с.