

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

ПЛАН-ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика плавання»

1-й КУРС

Рівень вищої освіти - бакалавр

Спеціальність - 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Дата	Теми практичних занять	Примітка
10.03.– 15.03.2020р.	Практичне заняття 6. Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).	див. репозитарій ЛДУФК
16.03.– 22.03.2020р.	Практичне заняття 7. Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.	див. репозитарій ЛДУФК
23.03.– 29.03.2020р.	Практичне заняття 8. Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи).	див. репозитарій ЛДУФК
30.03. – 05.04.2020р.	Практичне заняття 9. Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способом брас (спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом, основні помилки та недоліки у техніці плавання).	див. репозитарій ЛДУФК
06.04. – 12.04.2020р.	Практичне заняття 10. Засоби плавання для профілактики та лікування захворювань опорно-рухового апарату.	див. репозитарій ЛДУФК
13.04. – 19.04.2020р.	Практичне заняття 11. Засоби плавання для профілактики та лікування захворювань серцево-судинної системи.	див. репозитарій ЛДУФК
20.04. – 26.04.2020р.	Практичне заняття 12. Засоби плавання для профілактики та лікування захворювань дихальної системи.	див. репозитарій ЛДУФК
27.04. – 03.05.2020р.	Практичне заняття 13. Засоби плавання для неповносправних осіб з вадами зору та слуху.	див. репозитарій ЛДУФК
04.05. –	Практичне заняття 14. Засоби плавання для	див.

10.05.2020р.	неповносправних осіб з вадами опорно-рухового апарату.	репозитарій ЛДУФК
11.05. – 17.05.2020р.	Практичне заняття 15. Засоби плавання для неповносправних осіб з порушеннями інтелекту.	див. репозитарій ЛДУФК

Рекомендована література

Основна:

1. Аикина Л. И. Использование плавания в системе лечебно–профилактических учреждений и организованного отдыха / Л. И. Аикина. – Омск : ОГНФК, 1988. – 48 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
3. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ; Астрель, 2002. – 160 с.
4. Віннік Ю. О. Ускладнення комбінованого лікування раку грудної залози / Ю. О. Віннік, Т. В. Ткачук, Ю. С. Ельсаєд // Семейная медицина. – № 3. – 2012. – С. 130–133.
5. Водные виды спорта / [Булгакова Н. Ж., Максимова М. Н., Маринич М. Н. и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – С. 183–231.
6. Ворончихина И. А. Индивидуально–типологические основы методики водной аэробики для занимающихся зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. А. Ворончихина. – М., 2006. – 24 с.
7. Ворончихина И. А. Типология процесса оздоровления лиц зрелого возраста на занятиях водной аэробикой / И. А. Ворончихина, Ю. В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 62–63.
8. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания : технология обучения и совершенствования : учеб. [для ф-тов физ. культуры пед. вузов и ун-тов Беларуси, Украины и Российской Федерации] / И. Л. Ганчар. – Минск : Зкоперспектива, 1998. – 352 с. Глазирін І. Д. Плавання [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
9. Деби Лоуренс. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : Фаир-пресс, 2000. – 256 с.
10. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
11. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 320 с.
12. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В. Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И. А. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
13. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с

англ. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

14. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.

15. Одинець Т.Є. Методичні особливості кондиційного плавання в структурі особистісно-орієнтованої програми фізичної реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом / Т.Є. Одинець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – Т.1. – Вип. 129. – С. 195-199.

16. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др.] ; под. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2005. – 432 с.

17. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. пособ. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – С. 465–486.

18. Уилмор Х. Физиология спорта и двигательной активности / Х. Уилмор, Д. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 504 с.

19. Фирсов С. П. Плавание для всех / С. П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 64 с., ил.

20. Хоули Т. Э. Оздоровительный фитнес / Т. Э. Хоули, Б. Д. Френкс ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

21. Шмидт Р. И. Физиология человека / Р. И. Шмидт, Г. В. Тевс. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 500с.

22. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

23. Аквааэробика / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.:АСТ;Донецк: Сталкер, 2006. – 127 с.,ил.

24. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков: Книга для учителя: из опыта работы. – М.: Просвещение, 1988. – 52 с.

25. Каунсилмен Д. Спортивное плавание.- М.:Физкультура и спорт, 1982.

26. Оздоровче плавання : навч. посіб. /Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Марян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.

27. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.

28. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова Н.С. Морозов, О.И Попов и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва : Академия, 2005. – 432 с.

29. Основи фізичної реабілітації / Магльований А., Мухін В., Магльована Г. – Львів, 2006. – 150 с.

30. Плавание: учебник для пед. фак-тов ин-тов физ.культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1984.

Допоміжна

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ, 1996.

2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
3. Методические указания по обучению плаванию в ВУЗе. - Днепропетровск, 1988.
4. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание. Учебное пособие для учащихся отделений физического воспитания педагогических училищ.- М.: Просвещение, 1975.
5. Плавание. Учебник для ин-тов физ.культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1979.
6. Фирсов З.П. Оздоровительное плавание для всех // Плавание. – М.: ФиС, 1984. – с. 35-42.
7. Хальянд Р.Б., Тамп Т.А., Каал Р.Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля. – Таллин, 1986.
8. Булатова М. М. Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. – К. : Здоровье, 1988. – 136 с.
9. Макаренко Л. П. Учитесь плавать баттерфляем (дельфином) / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 32 с.
10. Макаренко Л. П. Учитесь плавать брассом / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 32 с.
11. Меньшуткина Т.Г. Теория и методика оздоровительного плавания женщин разного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2000. – 47 с.
12. Плавание / Под ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://usf.org.ua/>
2. www.fplviv.com/
3. <http://www.fina.org/H2O/>
4. <http://uk.wikipedia.org/>
5. Репозитарій бібліотеки ЛДУФК ім. І. Боберського.