

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

**Теорія і методика плавання**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва)

спеціальність: 014 Середня освіта «Фізична культура»

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет післядипломної та заочної освіти

\_\_\_\_\_  
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика плавання» для студентів скороченого терміну навчання спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура»

II с. (заочна форма навчання)

Розробник: доцент, канд. пед. наук Чаплінський М.М., професор, канд. пед. наук. Сидорко О.Ю., доцент, канд. наук з фіз. вих і спорту Островський М.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри водних та неолімпійських видів спорту

Протокол від “31” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

(підпис)

( Чаплінський М.М. )  
(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 1,5		Дисципліна нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>014 Середня освіта «Фізична культура»</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		-	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 54		-	2-й
	Рівень вищої освіти: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		-	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		-	12 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
	-	38 год.	
		<b>Індивідуальні завдання: -</b>	
		Вид контролю: залік	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** дисципліни є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «ТіМ плавання» є:

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями про застосування вправ плавання в системі фізичної культури, олімпійського та професійного спорту, з технікою рухів спортивних способів плавання, з методикою спостереження за правильною технікою виконання вправ;

- сформувати професійно-педагогічні вміння для вирішення завдань початкового навчання плаванню, спортивного тренування, оздоровлення, фізичної реабілітації, в різних ланках спортивного руху.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** основи техніки спортивних способів плавання, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з навчання плаванню осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з плавання в оздоровчих таборах, ДЮСШ і різних навчальних закладах.

**вміти:** організувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки плавання, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці плавців, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з плавання.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1**

**Змістовний модуль №1: «Теорія і методика плавання» як навчальна дисципліна. Основи техніки та техніка спортивного плавання.**

**Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.**

Визначення та зміст дисципліни. Завдання та функції дисципліни «Теорія і методика плавання». Класифікація і термінологія. Місце плавання в системі фізичного виховання. Нормативно-правова база викладання плавання у школі та вищому навчальному закладі. Форми навчальних занять. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання. Предметно-практичні уміння тренера-викладача з плавання. Організація вивчення дисципліни. Контрольні нормативи та залікові вимоги. Основна та допоміжна література.

Плавання у первісному суспільстві. Плавання в античному світі. Плавання в середні віки та епоху відродження. Розвиток плавання в Україні і світі. Плавання в історії Олімпійських ігор.

Техніка спортивного плавання як система рухів. Варіативність техніки спортивного плавання. Техніка плавання як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель.

Гідростатика плавання. Фізичні якості води. Основні поняття біомеханіки спортивного плавання. Сили опору води та їх графічний аналіз. Поняття про силу реакції опору та про силу гідродинамічного опору тіла плавця. Положення тіла плавця та його частин у просторі. Джерело та механізм утворення рушійної сили. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів руками. Просторова орієнтація кисті, передпліччя, ліктя. Оптимальні “кути атаки” кисті під час гребка. Фазовий склад циклу рухів руками. Характеристика рухів руками. Закономірності раціональної техніки рухів ногами.

Гідродинаміка плавання. Сили гідродинамічного опору тіла плавця. Види гідродинамічного опору тіла: тертя, форми тіла, хвилеве утворення. Пасивний та активний гідродинамічний опір тіла. Інтегральні показники раціональної техніки плавання. Залежність швидкості плавання від темпу та довжини кроку плавця.

**Змістовний модуль №2: Методика початкового навчання плаванню.**

**Тема 2. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.**

Суть, мета, завдання навчання руховим діям. Рівні оволодіння руховими діями. Чинники, що визначають зміст та ефективність навчання (мета та завдання навчання, тривалість курсу навчання, контингент).

Реалізація основних принципів навчання у навчальному процесі, еволюція методики навчання плаванню. Загальні основи навчання і виховання. Мета і завдання навчально-тренувального процесу. Особливості застосування основних дидактичних принципів при навчанні плаванню.

Цілісно-роздільний метод, як відображення багаторічного практичного досвіду роботи з навчання плаванню. Схема поступового зменшення площі опори при вивченні кожної вправи. Принцип розділення техніки способу плавання на елементи і послідовність їх з'єднання в цілісний спосіб плавання. Розробка комплексного методу навчання техніці спортивних способів плавання. Характеристика сучасних систем комплексного навчання техніці спортивного плавання. Урахування індивідуальних особливостей при масовому навчанні плаванню та у подальшому удосконаленні техніки спортивних способів плавання.

Характеристика завдань початкового навчання плаванню людей різного віку. Методи навчання. Характеристика методу вправи та особливості його застосування у плаванні. Особливості застосування змагального та ігрового методів у плаванні. Словесні методи та особливості їх застосування при навчанні плаванню. Пояснення навчальних завдань, керівництво уроком, методичні вказівки для попередження та усунення недоліків, команди, аналіз і підведення підсумків заняття, оцінка досягнутих результатів. Методи показу - демонстрація техніки плавання або окремих вправ кращими плавцями, застосування наочних посібників, плакатів, кінограм, умовних сигналів і жестів. Класифікація засобів навчання плаванню, їх характеристика. Імітаційні, підготовчі і підвідні вправи. Їх специфіка і призначення при навчанні плаванню. Застосування пасивних рухів, системи орієнтирів в процесі засвоєння водного середовища та навчання техніці плавання. Завдання, які вирішуються при виконанні вправ, їх місце та значущість на уроці початкового навчання плаванню. Засоби навчання дітей загальнорозвиваючим і спеціальним вправам, стартам і поворотам. Особливості застосування ігор на занятті з плавання та проведення ігор на воді.

Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей шкільного віку, необхідність їх врахування у педагогічному процесі при навчанні плаванню. Плавання як адекватний вид рухової активності та вид спорту для всебічного та гармонійного фізичного розвитку дітей, засіб формування правильної постави, зміцнення серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму. Оптимальний вік для швидкого і якісного засвоєння навички плавання, виховання інтересу до систематичних занять плаванням. Методичні особливості процесу початкового навчання плаванню дітей. Відбір і початок багаторічного тренування.

Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. Фактори, які визначають програму навчання плаванню: завдання курсу навчання, тривалість курсу, контингент учнів та їх підготовленість, характеристика умов для проведення занять. Характеристика програми навчання плаванню, планування та організація занять у загальноосвітній школі, вищому закладі освіти, ДЮСШ, збройних силах України, на підприємстві, в місцях відпочинку. Обладнання та інвентар. Урок плавання як основна форма проведення занять з початкового навчання плаванню, особливості його організації та форми проведення. Правила безпеки, заходи запобігання травм на заняттях з плавання. Обладнання та інвентар для навчання плаванню, для місць проведення занять з плавання.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						Заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Модуль 1</b>													
<b>Змістовий модуль 1. «Теорія і методика плавання» як навчальна дисципліна. Основи техніки та техніка спортивного плавання</b>													
<b>Тема 1.</b> Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.	-	-	-	-	-	-	24	2	4	-	-	18	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	-	-	-	-	-	-	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	-	-	<b>18</b>	
<b>Змістовий модуль 2. Методика початкового навчання плаванню.</b>													
<b>Тема 2.</b> Теоретико-методичні основи навчання плаванню	-	-	-	-	-	-	30	2	8	-	-	20	
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	-	-	-	-	-	-	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	-	-	<b>20</b>	
<b>Разом годин</b>	-	-	-	-	-	-	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	-	-	<b>38</b>	

#### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна/заочна)	
<b>Змістовний модуль 1</b>			
1	Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях та на спині (імітаційні,	-	2

	підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).		
2	Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом, основні помилки та недоліки у техніці плавання).	-	2
<b>Змістовний модуль 2</b>			
9	Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки.	-	2
10	Імітаційні вправи на суші, підготовчі та спеціальні вправи у воді для вивчення техніки спортивних способів плавання (паралельно-послідовна система навчання), стартів і поворотів. Послідовність вивчення елементів техніки плавання. Типові помилки при виконанні вправ. Методичні вказівки для попередження та усунення недоліків у техніці плавання. Комплекси вправ для удосконалення техніки плавання.	-	4
11	Спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання спортивними способами, стартів і поворотів у плаванні. Застосування ігор в процесі початкового навчання плаванню, їх місце та значення на уроці, необхідні вимоги для їх проведення.	-	1
15	Контрольне заняття. Складання контрольних практичних нормативів.	-	1
	<b>Разом</b>	-	12

### 6.Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин денна/заочна	
1	<b>Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.</b> Конспект самопідготовки. Реферат на тему: 1. Плавання в історії сучасних Олімпійських ігор.	-	18



	2. Розвиток плавання на Україні. 3. Основні закономірності гідростатики плавання. 4. Основні закономірності гідродинаміки плавання. 5. Оздоровчий вплив плавання на організм людини.		
3	<b>Тема 2. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.</b> Конспект самопідготовки. Реферат (у вигляді конспекту заняття) на тему: «Методика вивчення техніки плавання окремого спортивного способу» (на вибір студента).	-	20
	<b>Разом</b>	-	38

*Примітка.*

Реферат на тему: «Методика вивчення техніки плавання окремого спортивного способу» виконується у вигляді конспекту навчально-тренувального заняття (рекомендована тривалість заняття – 90 хвилин). Обов'язкове зазначення організаційно-методичних вказівок. Правильна послідовність вивчення елементів техніки спортивного способу плавання.

Алгоритм виконання:

- титульний лист (із зазначення часу та місця проведення заняття);
- підготовча частина заняття (організація учнів, загальнорозвиваючі, спеціальні, імітаційні вправи);
- основна частина заняття (підготовчі вправи для вивчення та засвоєння елементів техніки плавання у методично правильній послідовності, в останній 1/3 основної частини описати естафету (рухливу гру у воді) із застосуванням елементів техніки або техніки в цілому обраного способу плавання);
- заключна частина (вправи для зниження фізичного та емоційного навантаження, повторення матеріалу, організований вихід з води, шиккування та перевірка присутніх, підведення підсумків).

Можливе використання реферату навчальної практики (для проведення заняття (частини заняття) з початкового навчання плаванню обраному способу плавання ( за завданням викладача).

## 7. Методи контролю

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – залік (I семестр – заочна форма навчання).

## 8. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Демонстрація техніки плавання способами кроль на грудях, кроль на спині, брас (дистанція 50 метрів кожним способом) з виконанням стартів і поворотів (повороти прості відкриті).
2. Плавання обраним способом плавання на дистанцію 100 метрів з урахуванням часу:

<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
1.45,0 – “5”	2.00,0 – “5”
1.50,0 – “4”	2.10,0 – “4”
2.00,0 – “3”	2.20,0 – “3”

3. Пірнання в довжину зі старту:  
жінки – 15 м; чоловіки – 20 м.
4. Транспортування потопаючого обраним способом (дистанція 50 метрів).
5. Демонстрація способів транспортування потерпілого (дистанція 50 метрів).

### **Залікові вимоги теоретичної підготовки**

1. Яке значення відіграло плавання для людини у первісному суспільстві?
2. Яке значення надавалось плаванню в античному світі (у Стародавній Греції, Римі)?
3. Охарактеризуйте розвиток та значення плавання у Середні віки.
4. Коли почало зароджуватись спортивне плавання і як воно розвивалося у ХІХ і першій половині ХХ сторіччя?
5. Охарактеризуйте значення сучасних олімпійських ігор у розвитку плавання.
6. Розкажіть про виступи українських плавців на олімпійських іграх.
7. Розкажіть про сучасний стан розвитку спортивного плавання у світі.
8. Охарактеризуйте спортивне плавання як навчальну дисципліну, яка вивчається у фізкультурних вузах.
9. Охарактеризуйте плавання як вид спорту.
10. Які Ви знаєте способи спортивного плавання і за якими дистанціями проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
11. Назвіть етапи естафетного плавання (порядок проходження дистанції).
12. Назвіть етапи комплексного плавання (порядок проходження дистанції).
13. Розкажіть про основні джерела науково-методичної інформації у галузі спортивного плавання.
14. Охарактеризуйте плавання як фізичну дію.
15. Розкажіть про класифікацію плавання.
16. Охарактеризуйте особливості плавання як фізичної вправи.
17. Охарактеризуйте спортивне значення плавання.
18. Охарактеризуйте виховне значення плавання.
19. Охарактеризуйте оздоровче значення плавання.
20. Охарактеризуйте прикладне значення плавання.
21. Дайте визначення поняття «техніка спортивного плавання».
22. Які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання, її варіативність?
23. Що вивчає наукова дисципліна «гідростатика»?

24. Дайте визначення гідродинаміки плавання.
25. Дайте визначення закону Архімеда.
26. Назвіть умови гідростатичної рівноваги тіла у воді.
27. Що впливає на гідростатичну рівновагу тіла у воді?
28. Дайте визначення поняття «плавучість», види плавучості.
29. Від чого залежить плавучість тіла плавця у воді?
30. Дайте визначення поняття «питома вага» тіла.
31. Дайте визначення поняття «густина» речовини.
32. Охарактеризуйте особливості анатомічної будови тіла жінок і чоловіків та їх вплив на плавучість.
33. Які сили обумовлюють виникнення сили реакції води? Яким чином можна розкласти цю силу на складові?
34. Що таке сила тяжіння та виштовхувальна сила води?
35. Назвіть осі та площини, які використовуються для аналізу техніки плавання.
36. Дайте визначення поняття «кут атаки» плавця.
37. Назвіть види гідродинамічного опору при русі тіла плавця у воді.
38. Назвіть та поясніть формулу, за якою розраховуються сила лобового опору та підйомна сила.
39. Назвіть основні кінематичні та динамічні характеристики рухів плавця.
40. Дайте визначення поняття «міделевий переріз».
41. Розкажіть про оптимальні варіанти траєкторій рухів кисті та її орієнтації в потоці води під час гребка руками.
42. Що таке «високе положення ліктя» під час гребка руками?
43. Чому необхідна оптимальна ступінь згинання руки в ліктьовому суглобі під час гребка?
44. Яку роль відіграють допоміжні рухи тулубом під час плавання?
45. Назвіть фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
46. Проаналізуйте техніку рухів рук та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
47. Яку участь відіграє тулуб у виконанні робочих і підготовчих рухів плавця у кролі на грудях?
48. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях.
49. Розкажіть про узгодження рухів плавця при плаванні чотирьохударним кролем на грудях.
50. Поясніть, в чому в першу чергу спостерігається різниця в узгодженні рухів при плаванні двох- і шестиударним кролем на грудях.
51. Яку роль грають рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки кролем на грудях?
52. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
53. Яке узгодження рухів використовується в сучасних варіантах техніки плавання кролем на спині?
54. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні брасом.
55. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
56. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання брасом.
57. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні дельфіном.
58. Проаналізуйте техніку рухів ногами і тулуба при плаванні дельфіном.

59. Розкажіть про сучасні варіанти узгодження рухів при плаванні дельфіном.
60. Проаналізуйте техніку одного із сучасних варіантів виконання старту з тумбочки; назвіть фази рухів.
61. Чим відрізняється техніка виконання старту із захватом руками за край тумбочки від традиційної техніки виконання старту з тумбочки?
62. Розкажіть про сучасні варіанти старту і поворотів, які застосовуються при плаванні на спині.
63. Розкажіть про класифікацію сучасних поворотів, які застосовуються при плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном. Охарактеризуйте техніку виконання поворотів.
64. Розкажіть про сучасну техніку виконання поворотів при комплексному плаванні.
65. Розкажіть про способи та дистанції, за якими проводяться змагання з плавання та реєструються рекорди.
66. Розкажіть про існуючий характер змагань.
67. Охарактеризуйте розділи положення про змагання з плавання.
68. Розкажіть про обов'язки та права учасників змагань з плавання, їх допуск до змагань.
69. Розкажіть про обов'язки представника, тренера та капітана команди.
70. Розкажіть про склад суддівської колегії з плавання.
71. Розкажіть про правила проведення змагань з плавання.
72. В басейнах яких розмірів проводяться офіційні змагання з плавання?
73. Назвіть основні педагогічні принципи, методи і засоби, які застосовуються в навчально-тренувальному процесі плавання.
74. Назвіть основні завдання початкового навчання плаванню.
75. Охарактеризуйте етапи формування рухової навички (за А.Н.Крестовніковим).
76. Охарактеризуйте поняття “рухове уміння” і “рухова навичка”.
77. Які характеристики учнів необхідно враховувати при комплектуванні навчальних груп з плавання?
78. Охарактеризуйте групи методів, які застосовуються при навчанні плаванню.
79. Назвіть основні етапи розвитку методики навчання плаванню.
80. Розкажіть про використання цілісного та роздільного методу вивчення техніки спортивного плавання на різних етапах навчання.
81. Розкажіть про правила застосування методів слова і показу на заняттях з плавання.
82. Чим розрізняються ігровий та змагальний методи навчання плаванню?
83. Назвіть основні групи засобів, які застосовуються при навчанні плаванню, спрямованість впливу вправ кожної групи та завдання.
84. Як впливають систематичні заняття плаванням на організм дитини?
85. Розкажіть про особливості застосування загальнорозвиваючих, спеціальних та імітаційних фізичних вправ на заняттях з плавання.
86. Охарактеризуйте підготовчі вправи для освоєння водного середовища, назвіть основні підгрупи цих вправ та спрямованість їх впливу.
87. Розкажіть про анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей шкільного віку.
88. Назвіть основні групи ігор, які застосовуються на заняттях з дітьми, в залежності від їх віку та підготовленості.

89. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.
90. Назвіть завдання, що вирішуються за допомогою проведення ігор у воді та обов'язкові вимоги до методики їх проведення.
91. Назвіть основні групи вправ, які застосовуються при навчанні техніці спортивних способів плавання і дайте характеристику кожної з них.
92. Які групи вправ для навчання техніці спортивного плавання вирішують завдання комплексного вивчення техніки і назвіть етапи навчання, на яких вони застосовуються.
93. Назвіть фактори, що визначають зміст (програму) та ефективність навчання плаванню.
94. Назвіть основні завдання та етапи навчання навичці плавання.
95. Розкажіть про завдання, засоби і методи, які застосовуються на кожному етапі навчання плаванню.
96. Назвіть послідовність вивчення окремого способу плавання.
97. Назвіть послідовність вивчення окремого елементу способу плавання.
98. Назвіть послідовність вивчення спортивних способів плавання (за паралельно-послідовною системою).
99. Розкажіть про загальну схему навчання способу плавання.
100. Назвіть вправи для вивчення окремих елементів техніки плавання способом кроль на грудях та послідовність їх застосування.
101. Охарактеризуйте типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу кроль на грудях та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.
102. Назвіть вправи для вивчення окремих елементів техніки плавання способом кроль на спині та послідовність їх застосування.
103. Охарактеризуйте типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу кроль на спині та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.
104. Назвіть вправи для вивчення окремих елементів техніки плавання способом брас та послідовність їх застосування.
105. Охарактеризуйте типові помилки, що виникають при вивченні окремих елементів способу брас та вкажіть шляхи їх попередження і усунення.
106. Розкажіть про особливості планування процесу початкового навчання плаванню у загальноосвітній школі, у вищому освітньому закладі, ДЮСШ, збройних силах України, на підприємстві, в місцях відпочинку.
107. Назвіть обов'язкові заходи для попередження травм і нещасних випадків, яких необхідно дотримуватися при навчанні плаванню.
108. Назвіть вправи для вивчення старту з води і з тумбочки, типові помилки, що виникають при виконанні, методичні вказівки для їх попередження і усунення.
109. Назвіть вправи для вивчення простого повороту «маятником» на грудях і плоского повороту на спині, типові помилки, що виникають при виконанні, методичні вказівки для їх попередження і усунення.
110. Розкажіть про специфіку організації та проведення уроку з плавання.
111. Яка основна форма проведення занять з початкового навчання плаванню?
112. Охарактеризуйте побудову уроку з плавання (характеристика частин уроку).

113. Охарактеризуйте методи ведення уроку з плавання.
114. Які існують вимоги до експлуатації басейнів (водний, температурний, повітряний режими, освітлення, акустика)?
115. Розкажіть про необхідний інвентар та обладнання басейнів для забезпечення навчальних і тренувальних занять, проведення змагань. Санітарний нагляд.
116. Яке значення прикладного плавання в системі початкового навчання плаванню?
117. Як організувати рятувальну службу у місцях масового відпочинку на воді?
118. Назвіть класифікацію прикладного плавання.
119. Охарактеризуйте техніку плавання способом на боці.
120. Охарактеризуйте техніку плавання способом брас на спині.
121. Назвіть види пірнання.
122. Охарактеризуйте техніку пірнання різними способами.
123. Розкажіть про заходи безпеки при пірнанні.
124. Наведіть приклади техніки плавання у різних ускладнених умовах.
125. Які допоміжні засоби можуть бути використані при подоланні водних перешкод?
126. Назвіть основні причини нещасних випадків на воді.
127. Які рятувальні засоби Ви знаєте?
128. Яка послідовність дій при рятуванні потопуючого?
129. Як правильно підпливати до потопуючого?
130. Які існують способи звільнення від захватів потопуючого?
131. Охарактеризуйте способи транспортування потопуючого до берега.
132. Як правильно виносити потерпілого з води на берег (пологий, крутий)?
133. Які існують стани потерпілого на воді, їх ознаки та шляхи визначення?
134. Які бувають види утоплення?
135. Послідовність дій при наданні першої медичної допомоги при утопленні?
136. Які існують способи штучного дихання?
137. Як виконується штучне дихання способом «рот в рот», «рот в ніс»?
138. Як виконується непрямий масаж серця?
139. Які вправи і в якій послідовності застосовуються при навчанні плаванню способом брас на спині?
140. Які вправи і в якій послідовності застосовуються при навчанні плаванню способом на боці?
141. Які вправи використовуються при навчанні пірнанню?
142. У чому суть навчання прийомам рятування потопуючих?

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

### Модуль 1

Форма навчання	Поточне оцінювання та самостійна робота		Підсумковий тест	Сума
	Змістовий модуль №1	Змістовий модуль №2		
	<b>T1</b>	<b>T2</b>		

<b>Заочна (разом балів)</b>	<b>0-31</b>	<b>0-43</b>	<b>26</b>	<b>100</b>
Складання практичних нормативів	0-10	0-5		
Навчальна практика	-	0-12		
Конспекти самопідготовки	0-6	0-6		
Самостійні роботи	0-15	0-20		

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 10. Методичне забезпечення

### I семестр

#### МОДУЛЬ 1

**Змістовий модуль 1. «Теорія і методика плавання» як навчальна дисципліна. Основи техніки та техніка спортивного плавання.**

**Теми та короткий зміст лекційних та практичних занять,  
самостійна робота**

**Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.**

Визначення та зміст дисципліни. Завдання та функції дисципліни «Теорія і методика плавання». Класифікація і термінологія. Місце плавання в системі фізичного виховання. Нормативно-правова база викладання плавання у школі та вищому навчальному закладі. Форми навчальних занять. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання. Предметно-практичні уміння тренера-викладача з плавання. Організація

вивчення дисципліни. Контрольні нормативи та залікові вимоги. Основна та допоміжна література.

Плавання у первісному суспільстві. Плавання в античному світі. Плавання в середні віки та епоху відродження. Розвиток плавання в Україні і світі. Плавання в історії Олімпійських ігор.

Техніка спортивного плавання як система рухів. Варіативність техніки спортивного плавання. Техніка плавання як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель.

Гідростатика плавання. Фізичні якості води. Основні поняття біомеханіки спортивного плавання. Сили опору води та їх графічний аналіз. Поняття про силу реакції опору та про силу гідродинамічного опору тіла плавця. Положення тіла плавця та його частин у просторі. Джерело та механізм утворення рушійної сили. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів руками. Просторова орієнтація кисті, передпліччя, ліктя. Оптимальні “кути атаки” кисті під час гребка. Фазовий склад циклу рухів руками. Характеристика рухів руками. Закономірності раціональної техніки рухів ногами.

Гідродинаміка плавання. Сили гідродинамічного опору тіла плавця. Види гідродинамічного опору тіла: тертя, форми тіла, хвилеве утворення. Пасивний та активний гідродинамічний опір тіла. Інтегральні показники раціональної техніки плавання. Залежність швидкості плавання від темпу та довжини кроку плавця.

**Практичне заняття 1.** Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях та на спині (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даними способами, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

**Практичне заняття 2.** Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання даним способом, основні помилки та недоліки у техніці плавання).

**Самостійна робота.** Вимоги до реферату:

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

Захист реферату.



## **Змістовий модуль 2. Методика початкового навчання плаванню. Прикладне плавання.**

### **Тема 2. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.**

Суть, мета, завдання навчання руховим діям. Рівні оволодіння руховими діями. Чинники, що визначають зміст та ефективність навчання (мета та завдання навчання, тривалість курсу навчання, контингент).

Реалізація основних принципів навчання у навчальному процесі, еволюція методики навчання плаванню. Загальні основи навчання і виховання. Мета і завдання навчально-тренувального процесу. Особливості застосування основних дидактичних принципів при навчанні плаванню. Цілісно-роздільний метод, як відображення багаторічного практичного досвіду роботи з навчання плаванню. Схема поступового зменшення площі опори при вивченні кожної вправи. Принцип розділення техніки способу плавання на елементи і послідовність їх з'єднання в цілісний спосіб плавання. Розробка комплексного методу навчання техніці спортивних способів плавання. Характеристика сучасних систем комплексного навчання техніці спортивного плавання. Урахування індивідуальних особливостей при масовому навчанні плаванню та у подальшому удосконаленні техніки спортивних способів плавання.

Характеристика завдань початкового навчання плаванню людей різного віку. Методи навчання. Характеристика методу вправи та особливості його застосування у плаванні. Особливості застосування змагального та ігрового методів у плаванні. Словесні методи та особливості їх застосування при навчанні плаванню. Пояснення навчальних завдань, керівництво уроком, методичні вказівки для попередження та усунення недоліків, команди, аналіз і підведення підсумків заняття, оцінка досягнутих результатів. Методи показу - демонстрація техніки плавання або окремих вправ кращими плавцями, застосування наочних посібників, плакатів, кінограм, умовних сигналів і жестів. Класифікація засобів навчання плаванню, їх характеристика. Імітаційні, підготовчі і підвідні вправи. Їх специфіка і призначення при навчанні плаванню. Застосування пасивних рухів, системи орієнтирів в процесі засвоєння водного середовища та навчання техніці плавання. Завдання, які вирішуються при виконанні вправ, їх місце та значущість на уроці початкового навчання плаванню. Засоби навчання дітей загальнорозвиваючим і спеціальним вправам, стартам і поворотам. Особливості застосування ігор на занятті з плавання та проведення ігор на воді.

Особливості початкового навчання плаванню дітей шкільного віку. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей шкільного віку, необхідність їх врахування у педагогічному процесі при навчанні плаванню. Плавання як адекватний вид рухової активності та вид спорту для всебічного та гармонійного фізичного розвитку дітей, засіб формування правильної постави, зміцнення серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму. Оптимальний вік для швидкого і якісного засвоєння навички плавання, виховання інтересу до систематичних занять плаванням. Методичні особливості процесу початкового навчання плаванню дітей. Відбір і початок багаторічного тренування.

Організація та планування процесу початкового навчання плаванню. Фактори, які визначають програму навчання плаванню: завдання курсу навчання, тривалість курсу, контингент учнів та їх підготовленість, характеристика умов для проведення занять. Характеристика програми навчання плаванню, планування та організація занять у загальноосвітній школі, вищому закладі освіти, ДЮСШ, збройних силах України, на підприємстві, в місцях відпочинку. Обладнання та інвентар. Урок плавання як основна форма проведення занять з початкового навчання плаванню, особливості його організації та форми проведення. Правила безпеки, заходи запобігання травм на заняттях з плавання. Обладнання та інвентар для навчання плаванню, для місць проведення занять з плавання.

**Практичне заняття 3-4.** Підготовчі вправи для ознайомлення з водним середовищем: пересування на неглибокій частині басейну, занурення, спливання та лежання на воді, відкривання очей у воді, ковзання, видихи у воду. Найпростіші стрибки у воду: спади, зіскоки, стрибки.

**Практичне заняття 5.** Імітаційні вправи на суші, підготовчі та спеціальні вправи у воді для вивчення техніки спортивних способів плавання (паралельно-послідовна система навчання), стартів і поворотів. Послідовність вивчення елементів техніки плавання. Типові помилки при виконанні вправ. Методичні вказівки для попередження та усунення недоліків у техніці плавання. Комплекси вправ для удосконалення техніки плавання.

#### **Практичне заняття 6.**

Спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання спортивними способами, стартів і поворотів у плаванні. Застосування ігор в процесі початкового навчання плаванню, їх місце та значення на уроці, необхідні вимоги для їх проведення.

**Практичне заняття 6.** Контрольне заняття. Складання контрольних практичних нормативів.

**Самостійна робота.** Реферат на тему: «Методика вивчення техніки плавання окремого спортивного способу» виконується у вигляді конспекту навчально-тренувального заняття (рекомендована тривалість заняття – 90 хвилин). Обов'язкове зазначення організаційно-методичних вказівок. Правильна послідовність вивчення елементів техніки спортивного способу плавання.

#### Алгоритм виконання:

- титульний лист:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- час та місце проведення заняття;
- місто, рік.

- підготовча частина заняття (організація учнів, загальнорозвиваючі, спеціальні, імітаційні вправи);

- основна частина заняття (підготовчі вправи для вивчення та засвоєння елементів техніки плавання у методично правильній послідовності, в останній 1/3 основної частини описати естафету (рухливу гру у воді) із

застосуванням елементів техніки або техніки в цілому обраного способу плавання);

- заключна частина (вправи для зниження фізичного та емоційного навантаження, повторення матеріалу, організований вихід з води, шиккування та перевірка присутніх, підведення підсумків).

Захист самостійної роботи.

## **11. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: Просвещение, 1974.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989.
3. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Минск: Четыре четверти. Экоперспектива, 1998. – 352 с.
4. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с.
5. Каунсилмен Д. Спортивное плавание.- М.:Физкультура и спорт, 1982.
6. Парфонов В.О. Плавание. Вид.3: Вища школа, 1974, 300 с.
7. Полатайко Ю.О. Плавание.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
8. Плавание: учебник для пед. фак-тов ин-тов физ.культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1984.
9. Плавание: ученик для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. Работников и врачей / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2000. – 216 с.
- 10.Плавание. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
- 11.Спортивное плавание: путь к успеху: в кн./ под. общ. ред.
- 12.В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 – Кн.1 / пер.с англ.(гл. 1-8)
- 13.И. Андреев. – 480 с.
- 14.Спортивное плавание / Под ред. Булгаковой Н.Ж. –М.:ФОН, 1996.–430 с.
- 15.Чернов В.М. Основы техники плавания. – Львів, 1997.

### **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.

## 14. Інформаційні ресурси

1. <http://usf.org.ua/>
2. [www.fplviv.com/](http://www.fplviv.com/)
3. <http://www.fina.org/H2O/>
4. <http://uk.wikipedia.org/>