

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

з навчальної дисципліни **«Теорія і методика плавання»**

для бакалаврів
спеціальності: **014 „Середня освіта” (фізична культура)**

підгот. Сидорко О. Ю.

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:

Чоловіки

Жінки

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 XIX і першій половині XX 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 елемента 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 потоплюючих?