

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**КАФЕДРА ВОДНИХ ТА НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

Спеціальність 014 Середня освіта «Фізична культура»

Рівень вищої освіти «бакалавр»

1 курсу факультету фізичної культури і спорту

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри водних та  
неолімпійських видів спорту

„31” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф \_\_\_\_\_ М. Чаплінський

## Семінарське заняття № 1

**Тема 1.** Місце дисципліни в системі навчальних дисциплін ЛДУФК. Плавання в історії Олімпійських ігор. Досягнення українських плавців.

**Мета:** Формування професійних вмінь та навичок, якими повинен володіти студент в результаті вивчення дисципліни ТіМ плавання.

**План**

Впродовж заняття обговорюються наступні питання:

1. Задачі, зміст, організація вивчення дисципліни ТіМ плавання.
2. Місце дисципліни у вищих освітніх закладах фізкультурного спрямування.
3. Значення дисципліни у професійній підготовці студентів.
4. Взаємозв'язок ТіМ плавання з дисциплінами предметної підготовки навчального плану за спеціальністю “Фізична культура і спорт”.
5. Зародження Олімпійського руху. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
6. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Місце плавання в історії Олімпійських ігор сучасності.
7. Участь українських плавців в іграх Олімпіади.
8. Участь України в Олімпійських іграх після здобуття незалежності.

### Рекомендована література

#### Основна

1. Железняк Ю.Д., Кошкарев В.А., Крыщевич И.П. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.: Учеб. пособие для студентов высших педагогических заведений/под ред.Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. -384с
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. Для студ. Высш. Учеб. Завед. Физ. Воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

3. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. С англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Каунсилмен Д. Наука о плавании пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 429с.
7. Оноприенко Б. Н. Биомеханіка плавання. К.: Здоров'я. 1981.- 192с., іл.
8. Плавание Под. ред. В.Н. Платонова. Киев Олимпийская литература. 2000.
9. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2кн / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 – Кн1 / пер. с англ. (ГЛ1 – 8) И. Андреев – 486с.: ил., табл – библиогр. С468-479.

#### **Допоміжна:**

1. Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. – М.: Физкультура и спорт, 1968.- 200с., ил.
4. Козлов А.В., Кебкало В.И., Меншуткина Т.Г. Технология изучения отдельных параметров техники плавания: Учеб. Пособие. – СПб., 1997.- 34 с.

#### **Семінарське заняття № 2**

Тема: Аналіз техніки спортивних способів плавання.

Мета: Формування професійних знань та вмінь майбутнього фахівця в галузі фізичної культури і спорту.

План

Впродовж заняття обговорюються наступні питання:

1. Спортивна техніка, її характеристика і критерії ефективності.
2. Техніка плавання спортивними способами (кроль на грудях, кроль на спині, дельфін).
3. Еволюція техніки спортивних способів плавання.

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Железняк Ю.Д., Кошкарєв В.А., Крышчевич И.П. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.: Учеб. пособие для студентов высших педагогических заведений/под ред.Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. -384с
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. Для студ. Высш. Учеб. Завед. Физ. Воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
3. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. С англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
6. Каунсилмен Д. Наука о плавании пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 429с.
7. Оноприенко Б. Н. Биомеханіка плавання. К.: Здоров'я. 1981.- 192с., іл.
8. Плавание Под. ред. В.Н. Платонова. Киев Олимпийская литература. 2000.

#### **Допоміжна:**

1. Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.

2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. – М.: Физкультура и спорт, 1968.- 200с., ил.

### **Семінарське заняття № 3**

Тема: Методика вивчення техніки плавання спортивних способів плавання.

Мета: Формування професійних знань та вмінь майбутнього фахівця в галузі фізичної культури і спорту.

План

Впродовж заняття обговорюються наступні питання:

1. Мета та завдання початкового навчання техніці спортивних способів плавання.
2. Особливості методики початкового навчання техніці спортивних способів плавання в залежності від контингенту учнів.
3. Комплектування навчальних груп.
4. Системи початкового навчання спортивним способам плавання.
5. Методична послідовність вивчення спортивних способів плавання.
6. Організація та методика проведення занять з початкового навчання плаванню різного контингенту людей.

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Железняк Ю.Д., Кошкарєв В.А., Крышчевич И.П. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.: Учеб. пособие для студентов высших педагогических заведений/под ред.Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. -384с

- 2.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. Для студ. Высш. Учеб. Завед. Физ. Воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
- 3.Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 4.Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. С англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.
- 5.Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
- 6.Каунсилмен Д. Наука о плавании пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 429с.
- 7.Оноприенко Б. Н. Биомеханіка плавання. К.: Здоров'я. 1981.- 192с., іл.
- 8.Плавание Под. ред. В.Н. Платонова. Киев Олимпийская литература. 2000.
- 9.Спортивное плавание: путь к успеху: в 2кн / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 – Кн1 / пер. с англ. (ГЛ1 – 8) И. Андреев – 486с.: ил., табл – библиогр. С468-479.

#### **Допоміжна:**

- 1.Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.
- 2.Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. – М.: Физкультура и спорт, 1968.- 200с., ил.

## Семінарське заняття № 4

Тема: Методика вивчення техніки прикладних способів плавання.

Мета: Формування професійних знань та вмінь майбутнього фахівця в галузі фізичної культури і спорту.

План

Впродовж заняття обговорюються наступні питання:

1. Мета, завдання та особливості вивчення прикладних способів плавання.
2. Методична послідовність вивчення прикладних способів плавання.
3. Методика навчання пірнанню. Способи пересування під водою.
4. Застосування прикладних способів плавання, пірнання з метою рятування потерпілих на воді.
5. Застосування прикладних способів плавання з метою долаття водних перешкод, відпочинку, дозвілля, професійної діяльності.

## Рекомендована література

### Основна

1. Железняк Ю.Д., Кошкарєв В.А., Крышчевич И.П. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.: Учеб. пособие для студентов высших педагогических заведений/под ред.Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. -384с
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. Для студ. Высш. Учеб. Завед. Физ. Воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
3. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. С англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.

- 5.Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
- 6.Каунсилмен Д. Наука о плавании пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 429с.
- 7.Оноприенко Б. Н. Биомеханіка плавання. К.: Здоров'я. 1981.- 192с., іл.
- 8.Плавание Под. ред. В.Н. Платонова. Киев Олимпийская литература. 2000.
- 9.Спортивное плавание: путь к успеху: в 2кн / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 – Кн1 / пер. с англ. (ГЛ1 – 8) И. Андреев – 486с.: ил., табл – библиогр. С468-479.

#### **Допоміжна:**

- 1.Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.
- 2.Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. – М.: Физкультура и спорт, 1968.- 200с., ил.