

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
водних та неолімпійських видів спорту  
31 серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф \_\_\_\_\_ Чаплінський М.М.

## **ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **з дисципліни «ТІМ ПЛАВАННЯ»**

**для студентів I курсу скороченого терміну навчання за спеціальністю  
014 Середня освіта «Фізична культура»**

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

**Тема 2. Техніка спортивного плавання. Організація, проведення та  
суддівство змагань з плавання.**

Загальна характеристика спортивних способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін). Еволюція техніки спортивних способів плавання. Техніка плавання спортивними способами: рухи ногами, рухи руками і дихання, рухи тулубом, узгодження рухів. Біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки плавання спортивними способами (фазовий склад рухів, межеві моменти фаз, мета та завдання рухів за фазами). Оптиміальні сполучення темпу та кроку при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, дельфіном на змагальних дистанціях.

Загальна характеристика техніки виконання старту при плаванні. Техніка виконання старту з тумбочки. Фазовий склад рухів. Мета, характеристика рухів. Особливості виконання старту при плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном. Техніка старту з води при плаванні на спині.

Загальна характеристика техніки виконання поворотів при плаванні спортивними способами та поворотів у комплексному плаванні. Класифікація поворотів. Техніка виконання повороту (фазовий склад, характеристика рухів) при плаванні спортивними способами.

Мета, завдання та значення змагань з плавання. Види змагань, системи оцінки і заліку. Календар змагань. Положення про змагання. Програма змагань. Підготовка до змагань. Порядок і правила проведення змагань. Склад суддівської колегії та обов'язки її членів. Підготовка місць для проведення змагань. Спортивне свято на воді.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Вивчення загального узгодження рухів при плаванні способами кроль на грудях (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для

удосконалення техніки плавання даними способами). Основні помилки та недоліки у техніці плавання даними способами та вправи для їх усунення.

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 брасом, вправи для їх усунення.

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

### **Прикладне плавання.**

#### **Тема 3. 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.

### ***Короткий зміст практичних завдань***

Етап засвоєння водного середовища. 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.

Методика початкового навчання техніки спортивних способів плавання. 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.

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. Вимоги для проведення ігор та забав на воді.

Контрольне заняття. Складання контрольних практичних нормативів.

## 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.
4. Козлов А.В., Кебкало В.И., МеншуткинаТ.Г. Технология изучения отдельных параметров техники плавания: Учеб. Пособие. – СПб., 1997.- 34 с.

