

# ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

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

для студентів **I курсу**

**галузі знань** 01 Освіта  
**спеціальності** 017 Фізична культура і спорт

**підгот.** Сидорко О. Ю.

№ 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 одну з тем: 1. Плавання в історії сучасних Олімпійських ігор. 2. Розвиток плавання на Україні. 3. Основні закономірності гідростатики плавання. 4. Основні закономірності гідродинаміки плавання. 5. Оздоровчий вплив плавання на організм людини.	8	20
2	<b>Тема 2. Техніка спортивного плавання. Організація, проведення та суддівство змагань з плавання.</b> Конспект самопідготовки. Реферат на одну з тем: 1. Аналіз техніки плавання способом кроль на грудях. 2. Аналіз техніки плавання способом кроль на спині. 3. Аналіз техніки плавання способом брас. 4. Аналіз техніки плавання способом дельфін. 5. Аналіз техніки виконання стартів і поворотів у плаванні. Самостійна робота на тему: «Положення, програма та обов'язки суддівської колегії для проведенні змагань з плавання».	10	20
3	<b>Тема 3. 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).	10	20
4	<b>Тема 4. Прикладне плавання.</b>	8	18

	Конспект самопідготовки. Реферат на одну з тем: 1. Методика вивчення техніки прикладних способів плавання (на боці, брас на спині). 2. Методика вивчення техніки пірнання та пересування під водою. 3. Організація рятувальної служби у місцях масового відпочинку на воді. Заходи безпеки та правила поведінки на воді. Самостійна робота на тему: «Методика рятування потерпілого на воді та надання першої медичної допомоги».		
<b>Разом</b>		36	78

*Примітка.*

1. Під час написання самостійної роботи за темою: «Положення, програма та обов'язки суддівської колегії для проведенні змагань з плавання» необхідно дотримуватися таких вимог: самостійно розробити положення, програму обраного студентом рівня змагань, а також розписати обов'язки суддівської колегії для проведення даних змагань.

2. 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, загальноорозвиваючі, 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).