

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

з навчальної дисципліни

«Фізичне виховання (теорія і методика плавання)»

для бакалаврів

галузі знань **22 Охорона здоров'я**

спеціальності **227 Фізична терапія, ерготерапія**

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної терапії та ерготерапії та **факультет післядипломної та заочної освіти**

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. Дайте визначення дисципліни «Теорія і методика плавання».
2. Які завдання та функції дисципліни «Теорія і методика плавання». Класифікація і термінологія.
3. Яке місце плавання в системі фізичного виховання.
4. Охарактеризуйте форми навчальних занять.
2. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання.

3. Охарактеризуйте плавання як фізичну дію.
4. Які Ви знаєте способи спортивного плавання.
5. Охарактеризуйте особливості плавання як фізичної вправи.
6. Охарактеризуйте спортивне значення плавання.
7. Охарактеризуйте виховне значення плавання.
8. Охарактеризуйте оздоровче значення плавання.
9. Охарактеризуйте прикладне значення плавання
10. Дайте визначення поняття «техніка спортивного плавання».
11. Які фактори впливають на розвиток техніки спортивного плавання, її варіативність.
12. Що вивчає наукова дисципліна «гідростатика».
13. Дайте визначення гідродинаміки плавання.
14. Дайте визначення закону Архімеда.
15. Назвіть умови гідростатичної рівноваги тіла у воді.
16. Що впливає на гідростатичну рівновагу тіла у воді.
17. Дайте визначення поняття «плавучість», види плавучості.
18. Від чого залежить плавучість тіла плавця у воді.
19. Дайте визначення поняття «питома вага» тіла.
20. Дайте визначення поняття «густина» речовини.
21. Охарактеризуйте особливості анатомічної будови тіла жінок і чоловіків та їх вплив на плавучість.
22. Що таке сила тяжіння та виштовхувальна сила води.
23. Назвіть фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
24. Проаналізуйте техніку рухів рук та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
25. Яку участь відіграє тулуб у виконанні робочих і підготовчих рухів плавця у кролі на грудях.
26. Яку роль відіграють рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки кролем на грудях.
27. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
28. Яке узгодження рухів використовується в сучасних варіантах техніки плавання кролем на спині.
29. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні брасом.
30. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
31. Проаналізуйте техніку рухів руками і дихання при плаванні дельфіном.
32. Проаналізуйте техніку рухів ногами і тулуба при плаванні дельфіном.
33. Розкажіть про сучасні варіанти узгодження рухів при плаванні дельфіном.
34. Який оздоровчий вплив відіграє плавання на серцево-судинну систему людини.
35. Назвіть протипоказання до занять оздоровчим плаванням.
36. Назвіть протипоказання до занять оздоровчим плаванням.
37. Які вправи можна виконувати лише на неглибокій частині басейну
38. Що потрібно враховувати при визначенні плавальної підготовленості.

39. Вправи якого виду аквааеробіки є найбільш доцільними для збільшення функціональних можливостей серцево-судинної системи.
40. Які джерела енергозабезпечення використовуються під час роботи в зоні максимальної потужності.
41. Робота у якій із зон потужності викликає максимальні фізіологічні зрушення в організмі.
42. У якій із зон потужності спостерігається дійсний стійкий стан.
43. Назвіть ознаки порушення роботи серцево-судинної системи.
44. Який спосіб плавання енергетично є найбільш економним.
45. Назвіть зовнішні ознаки втоми.