

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**Кафедра водних та неолімпійських видів спорту**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Теорія і методика плавання**

галузь знань 01 Освіта

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

факультет фізичної культури та спорту

факультет післядипломної та заочної освіти

рівень освіти:

**бакалавр**

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика плавання» для студентів бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

I с. (денна форма навчання), VI с. (заочна форма навчання)

Розробник: професор, канд. пед. наук Сидорко О.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри водних та неолімпійських видів спорту

Протокол від “31” серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

(підпис)

(Чаплінський М.М.)

(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3		Дисципліна нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>014 Середня освіта «Фізична культура»</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		1-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u> _____		<b>Семестр</b>	
(назва)		1-й	6-й
Загальна кількість годин – 90		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: бакалавр	8 год.	2 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		46 год.	10 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		36 год.	78 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b> -	
Вид контролю: залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** дисципліни є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання плаванню.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «ТіМ плавання» є:

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями про застосування вправ плавання в системі фізичної культури, олімпійського та професійного спорту, з технікою рухів спортивних способів плавання, з методикою спостереження за правильною технікою виконання вправ;

- сформувати професійно-педагогічні вміння для вирішення завдань початкового навчання плаванню, спортивного тренування, оздоровлення, фізичної реабілітації, в різних ланках спортивного руху.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** основи техніки спортивних способів плавання, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з навчання плаванню осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з плавання в оздоровчих таборах, ДЮСШ і різних навчальних закладах.

**вміти:** організувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки плавання, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці плавців, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з плавання.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1**

**Змістовний модуль №1: «Теорія і методика плавання» як навчальна дисципліна. Основи техніки та техніка спортивного плавання.**

**Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.**

Визначення та зміст дисципліни. Завдання та функції дисципліни «Теорія і методика плавання». Класифікація і термінологія. Місце плавання в системі фізичного виховання. Нормативно-правова база викладання плавання у школі та вищому навчальному закладі. Форми навчальних занять. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання. Предметно-практичні уміння тренера-викладача з плавання. Організація вивчення дисципліни. Контрольні нормативи та залікові вимоги. Основна та допоміжна література.

Плавання у первісному суспільстві. Плавання в античному світі. Плавання в середні віки та епоху відродження. Розвиток плавання в Україні і світі. Плавання в історії Олімпійських ігор.

Техніка спортивного плавання як система рухів. Варіативність техніки спортивного плавання. Техніка плавання як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель.

Гідростатика плавання. Фізичні якості води. Основні поняття біомеханіки спортивного плавання. Сили опору води та їх графічний аналіз. Поняття про силу реакції опору та про силу гідродинамічного опору тіла плавця. Положення тіла плавця та його частин у просторі. Джерело та механізм утворення рушійної сили. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів руками. Просторова орієнтація кисті, передпліччя, ліктя. Оптимальні “кути атаки” кисті під час гребка. Фазовий склад циклу рухів руками. Характеристика рухів руками. Закономірності раціональної техніки рухів ногами.

Гідродинаміка плавання. Сили гідродинамічного опору тіла плавця. Види гідродинамічного опору тіла: тертя, форми тіла, хвилеве утворення. Пасивний та активний гідродинамічний опір тіла. Інтегральні показники раціональної техніки плавання. Залежність швидкості плавання від темпу та довжини кроку плавця.

**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). Оптимальні 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.

## **Змістовний 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.

#### **Тема 4. Прикладне плавання.**

Поняття «прикладне плавання». Прикладність навичків плавання та пірнання. Прикладне плавання як професійно-прикладна підготовка. Класифікація прикладного плавання.

Подолання водних перешкод перепливанням та за допомогою підтримуючих засобів. Вибір способу плавання. Техніка прикладних способів





класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.												
<b>Тема 2.</b> Техніка спортивного плавання. Організація, проведення та суддівство змагань з плавання.	36	2	24	-	-	10	24	-	4	-	-	20
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	-	-	<b>18</b>	<b>44</b>	-	<b>4</b>	-	-	<b>40</b>
<b>Змістовий модуль 2.</b> <b>Методика початкового навчання плаванню. Прикладне плавання.</b>												
<b>Тема 3.</b> Теоретико-методичні основи навчання плаванню	22	2	10	-	-	10	25	1	4	-	-	20
<b>Тема 4.</b> Прикладне плавання	18	2	8	-	-	8	21	1	2	-	-	18
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	-	-	<b>18</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-	-	<b>38</b>
<b>Разом годин</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	-	-	<b>36</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	-	-	<b>78</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>Модуль 1</b>			
1	Місце дисципліни в системі навчальних дисциплін ЛДУФК. Плавання в історії Олімпійських ігор.	2	-

	Досягнення українських плавців.		
2	Аналіз техніки спортивних способів плавання.	2	-
3	Методика вивчення техніки плавання спортивних способів плавання.	2	-
4	Методика вивчення техніки прикладних способів плавання.	2	-
	Разом	<b>8</b>	-

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (денна/заочна)	
<b>Змістовний модуль 1</b>			
1	Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.	2	-
2	Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).	4	-
3	Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.	4	-
4	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).	4	2
5	Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні	2	-

	помилки та недоліки у техніці виконання).		
6	Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.	2	-
7	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).	4	2
8	Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання, основні помилки та недоліки).	2	-
<b>Змістовний модуль 2</b>			
9	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.	2	2
10	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.	2	1
11	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, необхідні вимоги для їх проведення.	2	1
12	Навчальна практика. Складання планів-конспектів	2	-

	занять з початкового навчання плаванню. Проведення заняття (частини заняття) з навчання плаванню (за завданням викладача).		
13	Вивчення техніки плавання прикладними способами (на боці, брас на спині). Вправи для засвоєння та удосконалення елементів техніки плавання на боці та брасом на спині та техніки плавання в цілому. Типові помилки при плаванні. Вивчення техніки пірнання в довжину, глибину, різними способами в залежності від завдань та умов. Вправи для вивчення техніки занурення, пересування під водою (способом кроль, способом брас, на боці, дельфіном) та спливання.	2	-
14	Рятування потопуючих. Вивчення дій для безпечного підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від захватів потерпілого за руки, шию, тулуб, ноги. Вивчення техніки транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег. Дії рятувника при наданні першої медичної допомоги.	2	1
15	Контрольне заняття. Складання контрольних практичних нормативів.	2	1
	<b>Разом</b>	<b>38</b>	<b>14</b>

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин денна/заочна	
1	<p><b>Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.</b></p> <p>Конспект самопідготовки.</p> <p>Реферат на одну з тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавання в історії сучасних Олімпійських ігор.</li> <li>2. Розвиток плавання на Україні.</li> <li>3. Основні закономірності гідростатики плавання.</li> </ol>	8	20

	<p>4. Основні закономірності гідродинаміки плавання.</p> <p>5. Оздоровчий вплив плавання на організм людини.</p>		
2	<p><b>Тема 2. Техніка спортивного плавання.</b>  <b>Організація, проведення та суддівство змагань з плавання.</b></p> <p>Конспект самопідготовки.</p> <p>Реферат на одну з тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз техніки плавання способом кроль на грудях.</li> <li>2. Аналіз техніки плавання способом кроль на спині.</li> <li>3. Аналіз техніки плавання способом брас.</li> <li>4. Аналіз техніки плавання способом дельфін.</li> <li>5. Аналіз техніки виконання стартів і поворотів у плаванні.</li> </ol> <p>Самостійна робота на тему: «Положення, програма та обов'язки суддівської колегії для проведенні змагань з плавання».</p>	10	20
3	<p><b>Тема 3. Теоретико-методичні основи навчання плаванню.</b></p> <p>Конспект самопідготовки.</p> <p>Реферат (у вигляді конспекту заняття) на тему: «Методика вивчення техніки плавання окремого спортивного способу» (на вибір студента).</p>	10	20
4	<p><b>Тема 4. Прикладне плавання.</b></p> <p>Конспект самопідготовки.</p> <p>Реферат на одну з тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика вивчення техніки прикладних способів плавання (на боці, брас на спині).</li> <li>2. Методика вивчення техніки пірнання та пересування під водою.</li> <li>3. Організація рятувальної служби у місцях масового відпочинку на воді. Заходи безпеки та правила поведінки на воді.</li> </ol> <p>Самостійна робота на тему: «Методика рятування потерпілого на воді та надання першої медичної</p>	8	18

	допомоги».		
	<b>Разом</b>	36	78

*Примітка.*

1. При написанні 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, загальнорозвиваючі, 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).

## **8. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – залік (I семестр – денна форма; I семестр – заочна форма навчання).

## 9. 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:

<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
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 ХІХ і першій половині ХХ 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 плавання 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 потопуючих?

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

#### Модуль I

Форма навчання	Поточне оцінювання та самостійна робота				Підсумковий тест	Сума
	Змістовий модуль №1		Змістовий модуль №2			
	T1	T2	T3	T4		
<b>Денна (разом балів)</b>	<b>0-8</b>	<b>0-28</b>	<b>0-25</b>	<b>0-13</b>	<b>26</b>	<b>100</b>
Складання практичних нормативів	-	0-15	-	0-10		
Навчальна практика	-	-	0-12	-		
Конспекти самопідготовки	0-3	0-3	0-3	0-3		
Самостійні роботи	0-5	0-10 (2x5)	0-10	-		
<b>Заочна (разом балів)</b>	<b>0-8</b>	<b>0-23</b>	<b>0-25</b>	<b>0-18</b>	<b>26</b>	<b>100</b>
Складання практичних нормативів	-	0-10	-	0-5		
Навчальна практика	-	-	0-12	-		
Конспекти самопідготовки	0-3	0-3	0-3	0-3		
Самостійні роботи	0-5	0-10 (2x5)	0-10	0-10		

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення

### I семестр

#### МОДУЛЬ 1

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

**Теми та короткий зміст лекційних та практичних занять,  
самостійна робота**

**Тема 1. Вступ у дисципліну, класифікація та термінологія. Історія розвитку плавання. Основи техніки плавання.**

Визначення та зміст дисципліни. Завдання та функції дисципліни «Теорія і методика плавання». Класифікація і термінологія. Місце плавання в системі фізичного виховання. Нормативно-правова база викладання плавання у школі

та вищому навчальному закладі. Форми навчальних занять. Правила поведінки на воді та правила безпеки на заняттях з плавання. Предметно-практичні уміння тренера-викладача з плавання. Організація вивчення дисципліни. Контрольні нормативи та залікові вимоги. Основна та допоміжна література.

Плавання у первісному суспільстві. Плавання в античному світі. Плавання в середні віки та епоху відродження. Розвиток плавання в Україні і світі. Плавання в історії Олімпійських ігор.

Техніка спортивного плавання як система рухів. Варіативність техніки спортивного плавання. Техніка плавання як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель.

Гідростатика плавання. Фізичні якості води. Основні поняття біомеханіки спортивного плавання. Сили опору води та їх графічний аналіз. Поняття про силу реакції опору та про силу гідродинамічного опору тіла плавця. Положення тіла плавця та його частин у просторі. Джерело та механізм утворення рушійної сили. Закономірності раціональної техніки гребкових рухів руками. Просторова орієнтація кисті, передпліччя, ліктя. Оптимальні “кути атаки” кисті під час гребка. Фазовий склад циклу рухів руками. Характеристика рухів руками. Закономірності раціональної техніки рухів ногами.

Гідродинаміка плавання. Сили гідродинамічного опору тіла плавця. Види гідродинамічного опору тіла: тертя, форми тіла, хвилеве утворення. Пасивний та активний гідродинамічний опір тіла. Інтегральні показники раціональної техніки плавання. Залежність швидкості плавання від темпу та довжини кроку плавця.

Практичне заняття 1. Техніка безпеки при проведенні занять з плавання. Перевірка початкового рівня плавальної підготовки. Засвоєння водного середовища.

**Самостійна робота.** Вимоги до реферату:

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

Захист реферату.

**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). Оптимальні 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.

#### Практичні заняття 2-3.

Характер рухів при плаванні кролем на грудях та кролем на спині. Положення тіла, техніка рухів ногами, руками, дихання. Особливості виконання гребка. Узгодження рухів частин тіла. Основні помилки та недоліки в техніці плавання кролем на грудях та кролем на спині.

Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елемента техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання).

#### Практичне заняття 4-5.

Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способами кроль на грудях і кроль на спині (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

#### Практичне заняття 6-7.

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.



### Практичне заняття 8.

Характер рухів при плаванні способом брас. Положення тіла, техніка рухів ногами, руками, дихання. Особливості виконання гребків. Узгодження рухів частин тіла. Основні помилки та недоліки в техніці плавання брасом.

Вивчення техніки рухів ногами при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даного елементу техніки). Основні помилки та недоліки у техніці виконання, вправи для їх усунення.

### Практичне заняття 9.

Вивчення техніки рухів руками та дихання та при плаванні способом брас (імітаційні, підготовчі вправи, вправи для удосконалення даних елементів техніки, основні помилки та недоліки у техніці виконання). Узгодження техніки рухів руками та дихання.

### Практичне заняття 10-11.

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.

### Практичне заняття 12.

Вивчення техніки виконання стартів і поворотів при плаванні спортивними способами (імітаційні, підготовчі вправи, спеціальні вправи для удосконалення техніки виконання. Основні помилки та недоліки та методи їх усунення.

#### **Самостійна робота. Вимоги до реферату:**

##### ➤ Структура реферату

##### 1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

##### 4. Зміст (план).

##### 5. Вступ.

6. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

##### 7. Висновки.

Захист реферату.

#### **Вимоги до самостійної роботи:**

##### ➤ Структура самостійної роботи

1. Титульний аркуш:
  - назва навчального закладу;
  - кафедра;
  - назва самостійної роботи;
  - виконавець (П.І.П., група, факультет);
  - місто, рік.
2. Зміст (план).
3. Самостійно обрати рівень змагання, розробити та представити положення про змагання та програму змагання.
4. Визначити склад та описати обов'язки суддівської колегії для проведення змагання даного рівня.  
Захист самостійної роботи.

## **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.

### Практичне заняття 13.

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.

### Практичне заняття 14.

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.

#### Практичне заняття 15.

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.

#### Практичне заняття 16.

Навчальна практика. Складання планів-конспектів занять з початкового навчання плаванню. Проведення заняття (частини заняття) з навчання плаванню окремого способу плавання (за завданням викладача).

**Самостійна робота.** 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:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- час та місце проведення заняття;
- місто, рік.

- підготовча частина заняття (організація учнів, загальнорозвиваючі, 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).

Захист самостійної роботи.

#### **Тема 4. Прикладне плавання.**

Поняття «прикладне плавання». Прикладність навичків плавання та пірнання. Прикладне плавання як професійно-прикладна підготовка. Класифікація прикладного плавання.

Подолання водних перешкод перепливанням та за допомогою підтримуючих засобів. Вибір способу плавання. Техніка прикладних способів плавання (на боці, брасом на спині). Види пірнання. Прийоми, що забезпечують пірнання у глибину та довжину. Техніка занурення і спливання. Техніка пірнання способом кроль, способом брас, на боці, дельфіном. Пірнання у глибину вниз ногами з поверхні води, пірнання у глибину вниз головою з поверхні води. Плавання в ускладнених умовах. Характеристика можливих умов плавання. Техніка плавання в одязі. Звільнення у воді від верхнього одягу. Плавання при сильній хвилі, течії. Плавання з підтримуючими засобами та різними предметами.

Методика рятування потерпілих на воді. Засоби попередження нещасних випадків на воді. Організація рятувальної служби в Україні. Послідовність дій при рятуванні на плаву. Підпливання до потопуючого. Пірнання, пошук та піднімання потерпілого з дна водойми на поверхню. Звільнення від захватів. Техніка транспортування потерпілого. Прийоми виносу потерпілого на берег. Визначення стану потерпілого. Допомога на березі, надання першої медичної допомоги. Причини утоплення. Характеристика видів утоплення. Прийоми вилучення води з легень потерпілого. Ефективні способи штучного дихання. Підготовка та проведення штучного дихання та непрямого масажу серця. Відновлення свідомості потерпілого.

#### Практичне заняття 17.

Вивчення техніки плавання прикладними способами (на боці, брас на спині). Вправи для засвоєння та удосконалення елементів техніки плавання на боці та брасом на спині та техніки плавання в цілому. Типові помилки при плаванні прикладними способами. Вивчення техніки пірнання в довжину, глибину, різними способами в залежності від завдань та умов. Вправи для вивчення техніки занурення, пересування під водою (способом кроль, способом брас, на боці, дельфіном) та спливання.

#### Практичне заняття 18.

Послідовність рятування потерпілих на воді. Вивчення дій для безпечного підпливання до потерпілого. Вправи для звільнення від захватів потерпілого за руки, шию, тулуб, ноги. Вивчення техніки транспортування потерпілого до берега різними способами та виносу потерпілого на берег. Дії рятувника при наданні першої медичної допомоги. Визначення стану потерпілого та виду утоплення. Забезпечення прохідності дихальних шляхів. Штучне дихання. Непрямий масаж серця.

Практичне заняття 19. Складання контрольних нормативів  
**Самостійна робота** (для студентів заочної форми навчання).

### Вимоги до реферату:

#### ➤ Структура реферату

##### 1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

##### 2. Зміст (план).

##### 3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

##### 5. Висновки.

Захист реферату.

### Вимоги до самостійної роботи:

#### ➤ Структура самостійної роботи

##### 1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва самостійної роботи;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

##### 2. Зміст (план).

3. Викладення матеріалу за планом (обов'язково описати послідовність дій при рятуванні потерпілого на воді на плаву із зазначенням способів транспортування потерпілого до берега, способів виносу потерпілого на берег, методики надання першої медичної допомоги одним рятівником та двома рятівниками).

##### 4. Захист самостійної роботи.

## **13. Рекомендована література**

### **Основна:**

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: Просвещение, 1974.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989.
3. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Минск: Четыре четверти. Экоперспектива, 1998. – 352 с.

4. Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с.
5. Каунсилмен Д. Спортивное плавание.- М.:Физкультура и спорт, 1982.
6. Парфьонов В.О. Плавання. Вид.3: Вища школа, 1974, 300 с.
7. Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
8. Плавание: учебник для пед. фак-тов ин-тов физ.культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1984.
9. Плавание: ученик для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. Работников и врачей / под. общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олімп. лит., 2000. – 216 с.
- 10.Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
- 11.Спортивное плавание: путь к успеху: в кн./ под. общ. ред.
- 12.В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011 – Кн.1 / пер.с англ.(гл. 1-8)
- 13.И. Андреев. – 480 с.
- 14.Спортивное плавание / Под ред. Булгаковой Н.Ж. –М.:ФОН, 1996.–430 с.
- 15.Чернов В.М. Основы техники плавания. – Львів, 1997.

#### Допоміжна:

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ, 1996.
2. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
3. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
4. Методические указания по обучению плаванию в ВУЗе. - Днепропетровск,1988.
5. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание. Учебное пособие для учащихся отделений физического воспитания педагогических училищ.- М.: Просвещение, 1975.
6. Плавание. Учебник для ин-тов физ.культуры / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФиС, 1979.
7. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
8. Сидорко О. Оздоровче плавання як засіб профілактики порушень постави дітей середнього шкільного віку / Сидорко Олег, Кіндзера Анна, Островська Наталя // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 88 – 92.
9. Фирсов З.П. Оздоровительное плавание для всех // Плавание. – М.: ФиС, 1984. – с. 35-42.
- 10.Хальянд Р.Б., Тамп Т.А., Каал Р.Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля. – Таллин, 1986.
11. Zatsiorsky V. Biomechanical analysis of starting technigues in swimming / Zatsiorsky V, Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.

## Інформаційні ресурси інтернет:

1. <http://usf.org.ua/>
2. [www.fplviv.com/](http://www.fplviv.com/)
3. <http://www.fina.org/H2O/>
4. <http://uk.wikipedia.org/>