

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

**КАФЕДРА ВОДНИХ ТА НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ТЕОРІЯ, МЕТОДИКА І ПРАКТИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ»**

Рівень вищої освіти бакалавр

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Спортивна спеціалізація плавання

Робоча програма з теорії, методики і практики обраного виду спорту для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року - \_\_ с.

Розробники: зав. кафедри В та НВС, к.п.н., доцент Сидорко О.Ю.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри водних та неолімпійських видів спорту.

Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_

Завідувач кафедри водних та неолімпійських видів спорту

\_\_\_\_\_ (Сидорко О.Ю.)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Обговорено та затверджено вченою радою факультету педагогічної освіти

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Декан факультету фізичного виховання \_\_\_\_\_ Островський М.В.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 2,4		Дисципліна спеціалізації плавання	
Модулів – 2	Спеціальність: <u>017 Фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		1-й	1--й
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>немає</u>  (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 270		1-2-й	1-2-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних – 8  самостійної роботи студента – 4	Рівень вищої освіти:  бакалавр	10год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		162 год.	16 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		98 год.	210 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b>	
		8 год	40 год
		Вид контролю: диф.залік	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета викладання дисципліни: формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих тренерів з водних видів спорту, які зможуть забезпечити вдосконалення спортивної майстерності плавців, ватерполістів, стрибунів у воду, синхроністок, фахівців здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

### Завдання викладання дисципліни:

- надати уявлення студентам про місце і значення навчальної дисципліни "Т,М і П ОВС" у структурно-логічній схемі підготовки фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт»;

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями про застосування вправ плавання в системі фізичного виховання, про техніку рухів у видах плавання, зокрема у спортивних способах плавання, про методику спостереження за технікою виконання вправ;

- позитивно впливати на розвиток творчих здібностей студентів, на їх подальшу професійну орієнтацію.

У результаті вивчення навчальної дисципліни "Т,М і П ОВС" студент повинен **знати:**

- місце дисципліни в системі навчальних дисциплін УФК;
- вміння та навички викладача з фізичної культури, тренера;
- функції викладача-тренера;
- основні закономірності гідростатики та гідродинаміки;
- основні показники ефективності та раціональності техніки плавальних рухів;

- біомеханічні та педагогічні моделі раціональної техніки спортивних способів плавання, стартів і поворотів;

- **володіти** технікою спортивних способів плавання, виконання стартів та поворотів;

- **вміти** визначати помилки в техніці спортивних способів плавання, виконання стартів і поворотів;

- добирати вправи на суші та воді для засвоєння та вдосконалення техніки спортивних способів плавання;

- добирати вправи для виправлення помилок і недоліків.

### 3. Програма навчальної дисципліни.

#### Змістовий модуль 1. "Т,М і П ОВС" в системі вищої професійно-фізкультурної освіти.

Тема 1. Т,М і П ОВС в системі вищої професійно-фізкультурної освіти.

Тема 2. Спорт і спортивна підготовка як основа змісту дисципліни Т,М і П ОВС

Тема 3. Історія розвитку плавання.

#### Змістовий модуль 2. Основи техніки та техніка спортивних способів плавання.

Тема 1. Основи техніки плавання.

Тема 2. Техніка плавання способом кроль на грудях.

Тема 3. Техніка плавання способом кроль на спині.

Тема 4. Техніка плавання способом брас.

Тема 5. Техніка плавання способом дельфін (батерфляй).

Тема 6. Техніка виконання старту.

Тема 7. Техніка виконання поворотів.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	сем	інд	с.р.		л	п	сем	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1</b>												
<b>Т,М і П ОВС в системі вищої професійно-фізкультурної освіти</b>												
Тема 1. Т,М і П ОВС в системі вищої професійно-фізкультурної освіти.	<b>6</b>	2		2		2	<b>6</b>	2				4
Тема 2. Спорт і спортивна підготовка як основа змісту дисципліни Т,М і П ОВС.	<b>6</b>	2		2		2	<b>4</b>					4

Тема 3. Історія розвитку плавання.	<b>6</b>	2		2		2	<b>4</b>					4
<b>Змістовий модуль 2</b>												
<b>Основи техніки та техніка спортивних способів плавання.</b>												
Тема 1. Основи техніки плавання.	<b>8</b>	2	4	2			<b>8</b>	2	2			4
Тема 2. Техніка плавання способом кроль на грудях.	<b>10</b>	2	4	2		2	<b>7</b>	1	2			4
Тема 3. Техніка плавання способом кроль на спині.	<b>10</b>	2	4	2		2	<b>7</b>	1	2			4
Тема 4. Техніка плавання способом брас.	<b>10</b>	2	4	2		2	<b>7</b>	1	2			4
Тема 5. Техніка плавання способом дельфін (батарфляй).	<b>10</b>	2	4	2		2	<b>7</b>	1	2			4
Тема 6. Техніка виконання старту.	<b>10</b>	2	4	2		2	<b>5</b>	1				4
Тема 7. Техніка виконання поворотів.	<b>10</b>	2	4	2		2	<b>5</b>	1				4
<b>Усього годин</b>	<b>88</b>	20	28	20		20	<b>60</b>	10	10			40

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Місце дисципліни в системі навчальних дисциплін ЛДУФК.	2
2.	Спорт, його роль та організація в суспільстві.	2
3.	Плавання в історії Олімпійських ігор.	2
4.	Основні показники ефективності і раціональності техніки рухів.	2
5.	Біомеханічні моделі раціональної техніки плавання двох - і шестиударним кролем /фазовий склад рухів, межові моменти фаз, цілі, смислові задачі і установки, основні дії і характеристика їх за	2

	фазами/.	
6.	Біомеханічні моделі раціональної техніки плавання способом кроль на спині /фазовий склад рухів, межові моменти фаз, цілі, смислові задачі і установки, основні дії і характеристика їх за фазами/.	2
7.	Біомеханічна модель раціональної техніки плавання способом дельфін, /фазовий склад рухів, межові моменти фаз, основні дії і їх характеристика за фазами/.	2
8.	Біомеханічна модель раціональної техніки плавання способом брас /фазовий склад рухів, межові моменти фаз, основні дії і їх характеристика за фазами/.	2
9.	Техніка виконання стартів при плаванні спортивними способами /фазовий склад рухів/.	2
10.	Техніка виконання поворотів при плаванні спортивними способами /фазовий склад рухів/.	2
	<b>Разом</b>	<b>20</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вправи у воді для відчуття ефективності дії законів гідростатики та гідродинаміки.	4
2.	Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом кроль на грудях.	4
3.	Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом кроль на спині.	4
4.	Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом брас.	4
5.	Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом дельфін.	4
6.	Вправи (на суші та у воді) для засвоєння та вдосконалення техніки виконання старту з тумбочки при плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном.	4
7.	Вправи (на суші і у воді) для засвоєння та вдосконалення техніки виконання поворотів при плаванні спортивними способами та у комплексному плаванні.	4
	<b>Разом</b>	<b>28</b>

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Підготувати реферат за темою: “Технологія навчання студентів	2

	професійної діяльності в процесі Т,М і П ОВС ”.	
2.	Написати реферат за темою: “Спорт, його роль та організація в суспільстві”.	2
3.	Підготувати реферат на одну з таких тем: “Історія розвитку плавання (Стародавні часи – кінець ХІХ століття)”; “Плавання в історії сучасних Олімпійських ігор”; “Розвиток плавання на Україні”.	2
4.	Підготувати реферат на одну з тем: “Основні закономірності гідростатики”. “Основні закономірності гідродинаміки”. “Порядок обчислення темпу і довжини кроку гребкових рухів руками при плаванні кролем на грудях”.	2
5.	Складання карток вправ на суші та у воді для вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях.	2
6.	Складання карток вправ на суші та у воді для вдосконалення техніки плавання способом кроль на спині.	2
7.	Складання карток вправ на суші та у воді для вдосконалення техніки плавання способом брас.	2
8.	Складання карток вправ на суші та у воді для вдосконалення техніки плавання способом дельфін.	2
9.	Реєстрація (відеозапис, візуальні спостереження), аналіз і оцінка техніки виконання одного з варіантів старту кваліфікованим спортсменом.	2
10.	Реєстрація, аналіз та оцінка техніки виконання поворотів кваліфікованими спортсменами.	2
	<b>Разом</b>	<b>20</b>

## 8. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань та умінь студентів здійснюється за рейтинговою системою з урахуванням коефіцієнтів вагомості форм контролю та модулів.

### Залікові вимоги

1. Демонстрація техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом і дельфіном на дистанції 200 м (оцінюється техніка виконання старту, поворотів і техніка способів плавання).

2. Вміння аналізувати техніку плавання.

3. Складання комплексів вправ для усунення помилок і вдосконалення техніки плавання, стартів і поворотів.

4. Виконання завдань з СРС.

5. Знання теоретичного матеріалу програми.

6. Ведення щоденника тренувань.

7. Участь у змаганнях (не менше 6-ти).



8.Покращення спортивного результату за рік:

- на оцінку “3” + 5 очок (по таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
- на оцінку “4” +10 очок;
- на оцінку “5” +15 очок.

9.Участь у спортивно-масових заходах інституту.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для заліку
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
82-89	<b>B</b>	
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

### 9. Рекомендована література

#### Основна

- 1.Ворона В.В. Плавання : навч. посіб. для студ. закл. вищ. освіти спец. «017 Фізична культура і спорт» / В. В. Ворона, С. В. Заяц. – Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. – 167 с.
- 2.Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
- 3.Йосипчук В.В. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. – Львів, 2004. – 145 с.
4. Парфенов В.О. Плавання.-Київ:Вища школа, 1974.
- 5.Плавання: теорія, методика, практика: навч. посібник / Р. Сіренко, - Львів: Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020.-260 с.
- 6.Плавання. Правила змагань. <http://usf.org.ua/>.
- 7.Полатайко Ю.О. Плавання.- Івано-Франківськ: Плай, 2004.- 259 с.
- 8.Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
9. Чернов В.М. Основи техніки плавання.- Львів,1997.
10. Шульга Л. М. Плавання: методика навчання / Л. М. Шульга. –К.: Олімпійська література, 2012. –216 с.
- 11.James E. Counsilman.The Science of Swimming.– 1968. – 480 p.
- 12.James E. Counsilman. "Doc" Counsilman on Swimming Hardcover.– 1978. – 192 p.
- 13.James E. Counsilman, Brian E. Counsilman. The New Science of Swimming /2nd

Edition // 2nd Edition by. – 1994. – 432 p.

### Додаткова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Крук М. З. Биканов С. Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання. Житомир, видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2010 - 108с.
3. Плавання: навч. посібник / Мельник С.В., Мельник М.В., Зрайко М.В., Серман В.І.- Івано-Франківськ: Видавництво Івано-Франківський коледж фізичного виховання, 2004 р.
4. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
5. Оздоровче плавання : навч. посіб./ Юрій Бріскін, Тетяна Одинець, Мар'ян Пітин, Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2017 – 200с.
6. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена: [навчальний посібник] / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
7. Руденко, В. О. Історія розвитку плавання в Україні та країнах Європи // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 346-347.
8. Шаповалов В. П. Плавання : посіб. для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту / В.П. Шаповалов. – Дніпропетровськ : Січ, 1994. – 399 с.

## 10. Інформаційні ресурси

Бібліотека ЛДУФК, інтернет-ресурси.

**Тести для поточного контролю  
ступеню оволодіння теоретичними положеннями  
з програмного матеріалу «Т,М і П ОВС»**

**Група тестів № 1**

Тема: Засади техніки плавання, основні поняття, терміни

1. Ефективна техніка плавання будується з врахуванням закономірностей ...  
(Виберіть один із варіантів відповіді):
  - а) реакції водного середовища;
  - б) навчального процесу.
2. Статичне плавання є можливим завдяки властивостям рідини, що виражається законом ...
  - а) Джоуля
  - б) Архімеда
3. Густина тіла це ...
  - а) маса тіла, яка припадає на одиницю об'єму;
  - б) вага тіла у воді.
4. Тіло спливає у воді, якщо його густина . . . . . від густини води.
  - а) більша;
  - б) менша.
5. Під час вдиху загальна густина тіла людини . . .
  - а) зменшується;
  - б) збільшується.
6. Збільшенню плавучості сприяє . . . густини тіла.
  - а) збільшення;
  - б) зменшення.
7. До зовнішніх сил, що постійно впливають на тіло, яке перебуває в статичному плаванні, належать . . .
  - а) сила опору та сила тиску води;
  - б) сила тяжіння тіла та сила тиску води.
8. Якщо загальний центр тиску та загальний центр тяжіння зануреного у воду тіла не збігаються на одній вертикалі, то виникає . . .
  - а) виштовхуюча сила;
  - б) момент сил, який обертає тіло.
9. За законом Архімеда на тіло, що занурене у рідину, діє сила, яка дорівнює . . . .
  - а) вазі рідини, яку виштовхнуло тіло;
  - б) вазі тіла.
10. Збільшення відстані між загальним центром тиску та загальним центром тяжіння приводить до . . .
  - а) збільшення моменту сил обертання;

- б) зменшення моменту сил обертання.
11. Положення тіла, коли плавець не робить активних плавальних рухів і тримається на воді в основному лише завдяки її тиску називається .....
  2. Під час глибокого вдиху плавці, як правило, мають .....плавучість.
  13. Покращенню плавучості сприяє зменшення ... ..тіла.
  14. Зміна ..... тіла в статичному плаванні дозволяє звести загальний центр тяжіння та центр тиску на одну вертикаль.
  15. Якщо загальний центр тяжіння та центр тиску зануреного у рідину тіла не збігаються на одній вертикалі, то виникає .....
  16. Маса тіла, що припадає на одиницю його об'єму називається .....
  17. До зовнішніх сил, що постійно впливають на тіло, яке перебуває в статичному плаванні, належать сила тяжіння тіла та сила .....
  18. Відповідно до закону Архімеда, будь-яке тіло, що занурене в рідину, зазнає дії виштовхуючої сили, яка дорівнює масі .....
  19. Точне прикладення рівнодіючих всіх сил тяжіння частин тіла, що діють на занурене в рідину тіло, називається .....
  20. Центром тиску зануреного в рідину тіла називається точка до якої прикладена ..... сила.
  21. Проекцію тіла на фронтальну площину називають ...
    - а) лобовим (міделевим) перерізом;
    - б) перерізом Бернуллі.
  22. Збільшення швидкості плавання вдвічі, зумовлює збільшення гідродинамічного опору ...
    - а) у 6 разів;
    - б) у 4 рази.
  23. Під час просування тіла плавця необхідно зберігати ...
    - а) хвильовий опір;
    - б) оптимальний кут атаки.
  24. Сила тяги виникає від ... сил плавця з зовнішнім середовищем.
    - а) взаємодії;
    - б) протидії.
  25. Найбільшого показника сила тяги досягає, коли рука плавця займає ...
    - а) горизонтальне положення;
    - б) вертикальне положення.
  26. Доцільність пропливання всіх відрізків дистанції з однаковою швидкістю обумовлена .-.
    - а) залежністю сили опору рідини від швидкості плавання;
    - б) залежністю швидкості плавання від кроку плавця.
  27. Високе положення ліктя під час гребка рукою дозволяє збільшити ...
    - а) силу тяги;
    - б) підйомну силу.
  28. Уявний слід точки, що рухається в просторі, є...

- а) ватерлінія;
  - б) траєкторія.
29. Відстань, на яку просунувся плавець за один цикл гребкових рухів, це ....
- а) гребок;
  - б) крок плавця.
30. Кількість циклів рухів, виконаних за одиницю часу, це...
- а) темп;
  - б) швидкість.

Відповіді на питання групи тестів № 1:

1-а; 2-б; 3-а; 4-б; 5-а;                      6-б; 7-б; 8-б; 9-а; 10-а;  
 11 - статичним плаванням; 12 - позитивну; 13 – густини;  
 14 - положення рук; 15 - момент сил; 16 - густина тіла;  
 17 - тиску води; 18 - води, яку виштовхнуло тіло;  
 19 - загальним центром тяжіння; 20 - виштовхуюча; 21-а;  
 22-б; 23-а; 24-б; 25-б; 26-а; 27-а; 28-б; 29-б; 30-а.

**Група тестів № 2**

**Тема: Техніка спортивного плавання (на прикладі техніки плавання кролем на грудях)**

1. Який оптимальний темп плавання (циклів за хвилину)?  
 а) 44-54; б) 55-65; в) 66-75; г) 76-85.
2. Який оптимальний крок (метрів)?  
 а) 1.3-1.5; б) 1.6-1,7; в) 1.8-1.9; г) 2,0-2.4.
3. Яка фаза найважливіша?  
 а) перша - зачеплення з виходом;  
 б) друга - підтягування з переносом;  
 в) третя - відштовхування з переносом;  
 г) четверта - відштовхування з опорою.
4. Який оптимальний ритм фаз?  
 а) 1:2:1:1; б) 2:1:1:2; в) 2:1:2:1; г) 1:2:2:1.
5. В якій фазі швидкість просування тіла вперед найбільша?  
 а) першій; б) другій; в) третій; г) четвертій.

**ПИТАННЯ ДО ПЕРШОЇ ФАЗИ - ЗАЧЕПЛЕННЯ З ВИХОДОМ (ПЕРШИЙ ПІВЦИКЛ - ПРАВА РУКА ВИКОНУЄ ГРЕБОК, ЛІВА - ПЕРЕНОС, ВДИХ ВИКОНУЄТЬСЯ В ЛІВИЙ БІК)**

6. Яка мета рухів у фазі?
- підвищити швидкість просування;
  - підтримати швидкість просування;
  - досягти максимальної швидкості просування;
  - почати збільшення швидкості просування.
7. В якому напрямку виконується зачеплення кистю правої руки?
- вправо;
  - вперед;
  - вправо-вниз-вперед
  - вліво-вниз-вперед.
8. В якому положенні виходить- ліва рука з води?
- зігнена в ліктьовому суглобі;
  - майже випростана в ліктьовому суглобі;
  - повністю випростана в ліктьовому суглобі;
9. Що роблять ноги в фазі?
- удар правом ногою вниз;
  - удар лівою ногою вверх;
  - удар лівою ногою вниз;
  - удар лівою ногою вбік.
10. Яка дихальна функція виконується?
- вдих;
  - видих;
  - затримка видиху;
  - затримка вдиху.

**ПИТАННЯ ДО ДРУГОЇ ФАЗИ - ПІДТЯГУВАННЯ З ПЕРЕНОСОМ (ПЕРШИЙ ПІВЦИКЛ - ПРАВА РУКА ВИКОНУЄ ГРЕБОК, ЛІВА - ПЕРЕНОС, ВДИХ ВИКОНУЄТЬСЯ В ЛІВИЙ БІК)**

11. Яка мета рухів у фазі?
- підвищити швидкість просування;
  - підтримати швидкість просування;
  - досягти максимальної швидкості просування;
  - почати збільшення швидкості просування.
12. Як треба тримати лікоть правої руки?
- низько;
  - всередину;
  - високо;
  - вбік.
13. Як виконується перенос лівої руки?
- з високим положенням ліктя;
  - з високо піднятою кистю;
  - з опущеним плечем;
  - дугою боком.
14. Яка нога виконує удар вниз?
- права;
  - ліва;
  - обидві;
  - жодна.

15. Яка дихальна функція виконується?  
 а) вдих; б) видих;  
 в) затримка вдиху; г) затримка видиху.

**ПИТАННЯ ДО ТРЕТЬОЇ ФАЗИ - ВІДШТОВХУВАННЯ З ПЕРЕНОСОМ  
 (ПЕРШИЙ ПІВЦИКЛ - ПРАВА РУКА ВИКОНУЄ ГРЕБОК,  
 ЛІВА - ПЕРЕНОС, ВДИХ ВИКОНУЄТЬСЯ В ЛІВИЙ БІК)**

16. Яка мета рухів у фазі?  
 а) підвищити швидкість просування;  
 б) підтримати швидкість просування;  
 в) досягти максимальної швидкості просування;  
 г) почати збільшення швидкості просування.
17. Як треба тримати кисть правої руки?  
 а) м'яко; б) жорстко; в) розслаблено; г) напівм'яко.
18. Куди рухається лікоть правої руки?  
 а) назовні; б) до тулуба; в) вперед; г) назад.
19. Що роблять ноги в фазах?  
 а) права починає удар вниз;  
 б) ліва починає удар вияв;  
 в) обидві починають удар вниз;  
 г) обидві починають удар вверх.
20. Яка дихальна функція виконується?  
 а) вдих; б) затримка дихання на вдиху;  
 в) видих; г) затримка дихання на видиху.

**ПИТАННЯ ДО ЧЕТВЕРТОЇ ФАЗИ - ВІДШТОВХУВАННЯ З ОПОРОЮ  
 (ПЕРШИЙ ПІВЦИКЛ - ПРАВА РУКА ВИКОНУЄ ГРЕБОК,  
 ЛІВА - ПЕРЕНОС, ВДИХ ВИКОНУЄТЬСЯ В ЛІВИЙ БІК)**

21. Яка мета рухів у фазі?  
 а) підвищити швидкість просування;  
 б) підтримати швидкість просування;  
 в) досягти максимальної швидкості просування;  
 г) почати збільшення швидкості просування.
22. Як розгинається права рука в ліктьовому суглобі?  
 а) повільно; б) прискорено;  
 в) з рівномірною швидкістю, г) поштовхами.
23. Яке положення кисті лівої руки?  
 а) назовні відносно плечового суглоба;  
 б) напроти плечового суглоба;  
 в) біля поздовжньої осі тіла;  
 г) назовні відносно ліктьового суглоба.
24. Яке положення плечового пояса?  
 а) нахил в лівий бік; б) нахил в правий бік;

- в) горизонтальне; г) вертикальне.
25. Що роблять ноги?
- а) закінчують удар лівою;
  - б) закінчують удар правою;
  - в) закінчують удар двома;
  - г) починають удар двома.
26. Яка дихальна функція виконується?
- а) вдих, б) видих;
  - в) затримка вдиху;
  - г) затримка видиху.

Відповіді на питання до групи тестів теми № 2

- 1 - б; 2 - г; 3 - г; 4 - а; 5 - г;  
6 - б; 7 - г; 8 - б; 9 - б; 10 - а;  
11 - г; 12 - в; 13 - а; 14 - а; 15 - а;  
16 а; 17 - б; 18 - б; 19 - б; 20 - б;  
21 - б; 22 - б; 23 - в; 24 - в; 25 - а;  
26 - б.



**Тести для поточного контролю  
ступеню оволодіння теоретичними положеннями  
з програмного матеріалу «Т,М і П ОВС»**

**Група тестів № 1**

**Тема: Засади техніки плавання, основні поняття, терміни**

1. Ефективна техніка плавання будується з врахуванням закономірностей ...  
(Виберіть один із варіантів відповіді):
  - а) реакції водного середовища;
  - б) навчального процесу.
2. Статичне плавання є можливим завдяки властивостям рідини, що виражається законом ...
  - а) Джоуля
  - б) Архімеда
3. Густина тіла це ...
  - а) маса тіла, яка припадає на одиницю об'єму;
  - б) вага тіла у воді.
4. Тіло спливає у воді, якщо його густина . . . . . від густини води.
  - а) більша;
  - б) менша.
5. Під час вдиху загальна густина тіла людини . . .
  - а) зменшується;
  - б) збільшується.
6. Збільшенню плавучості сприяє . . . густини тіла.
  - а) збільшення;
  - б) зменшення.
7. До зовнішніх сил, що постійно впливають на тіло, яке перебуває в статичному плаванні, належать . . .
  - а) сила опору та сила тиску води;
  - б) сила тяжіння тіла та сила тиску води.
8. Якщо загальний центр тиску та загальний центр тяжіння зануреного у воду тіла не збігаються на одній вертикалі, то виникає . . .
  - а) виштовхуюча сила;
  - б) момент сил, який обертає тіло.
9. За законом Архімеда на тіло, що занурене у рідину, діє сила, яка дорівнює . . . .
  - а) вазі рідини, яку виштовхнуло тіло;
  - б) вазі тіла.
16. Маса тіла, що припадає на одиницю його об'єму називається .....

17. До зовнішніх сил, що постійно впливають на тіло, яке перебуває в статичному плаванні, належать сила тяжіння тіла та сила .....
18. Відповідно до закону Архімеда, будь-яке тіло, що занурене в рідину, зазнає дії виштовхуючої сили, яка дорівнює масі .....